A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

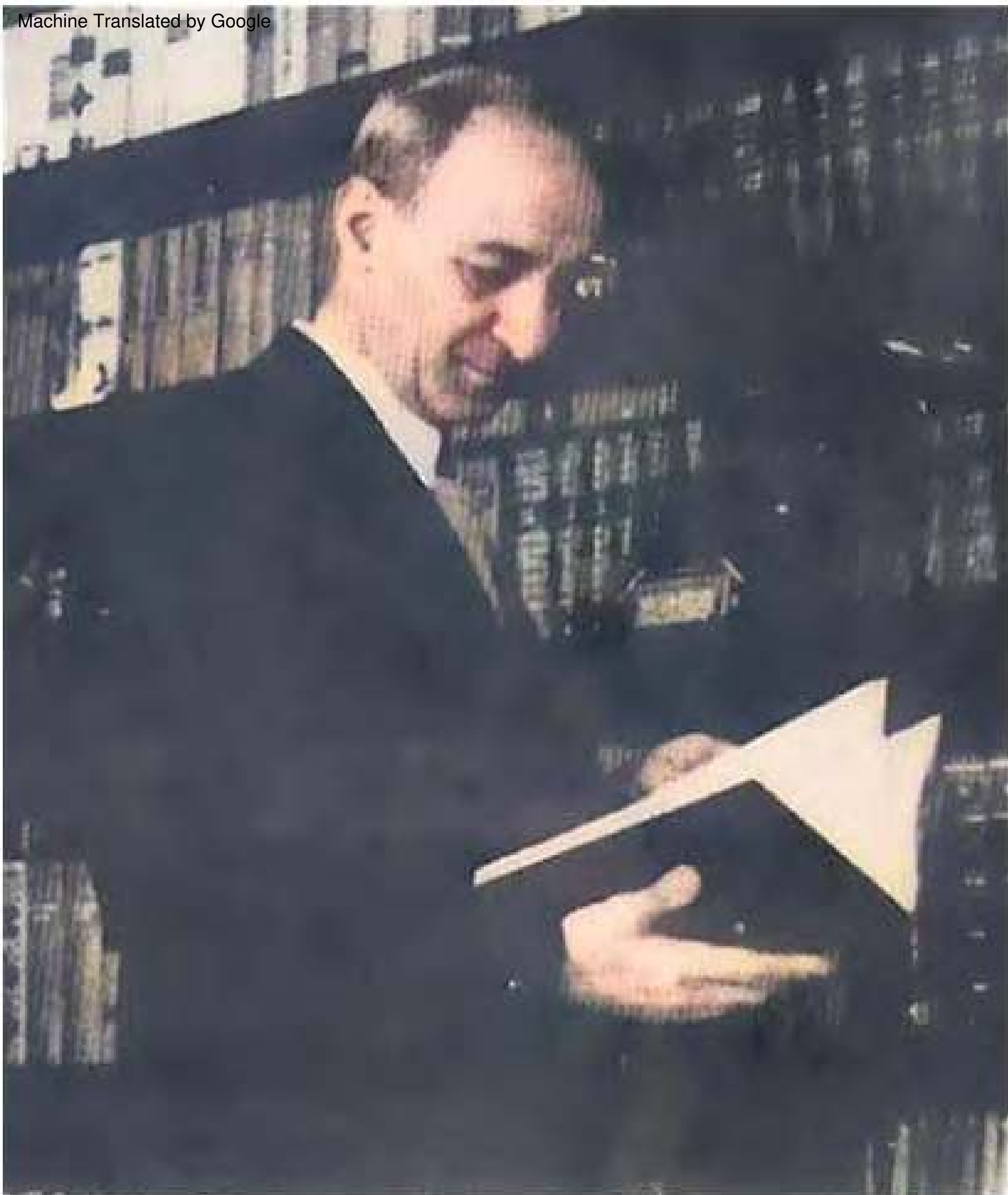
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, ο συγγραφέας αυτού του βιβλίου, ο οποίος πέθαινε κάτω από την πίεση του διάφορες ασθένειες πριν από 19 χρόνια, έχει πλέον σωθεί εντελώς από όλα τα προβλήματά του από τον ωμό-βιγκανισμό, και σε ηλικία 75 ετών, είναι απολύτως υγιής με τη δύναμη ενός νεαρού άνδρα. Του Η καθημερινή δραστηριότητα είναι να δείξει στους ανθρώπους ότι όλες οι ασθένειες και άλλες δυστυχίες αυτού του κόσμου προκαλούνται από την κατανάλωση μαγειρεμένου (σκοτωμένου) φαγητού και χημικών φαρμάκων και άλλων νεκρών ουσιών.

ΑΡΣΑΒΙΡ ΤΕΡ-ΧΟΒΑΝΝΕΣΙΑΝ (ΑΤΕΡΧΟΦ)

ΩΜΟΤΡΟΦΗ

Ένας Νέος Κόσμος απαλλαγμένος από ασθένειες, κακίες και δηλητήρια

Παραγγείλετε και διαδώστε ΩΜΟΤΡΟΦΟ

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΩΜΟΤΡΟΦΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΥΓΕΝΗ ΚΑΙ
ΤΟ ΠΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Έκδοση: Αγγλική 3η έκδοση αναθεωρημένη + περσική έκδοση (1976) &
Περσικό φυλλάδιο με τίτλο «Cooked eating, a deadly addiction» (1980)
μεταφρασμένο στα αγγλικά

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 2ης ΕΚΔΟΣΗΣ

Το πρώτο μέρος του παρόντος βιβλίου κυκλοφόρησε το 1963 με τον τίτλο ΩΜΟΤΡΟΦΗ. Σε αυτόν τον μικρό τόμο, που περιλάμβανε μια σύντομη περίληψη των αντιλήψεών μου για τη διατροφή, είχα θίξει σχεδόν κάθε σημαντική πτυχή της ωμής διατροφής. Σε γενικές γραμμές, δεν χρειάζεται να μπούμε σε μακροσκελείς λεπτομέρειες για να δηλώσουμε στον κόσμο την απλή αλήθεια ότι οι εργασίες μαγειρέματος και ραφιναρίσματος, μέσω των οποίων τα φυσικά θρεπτικά συστατικά εκφυλίζονται σε αφύσικες ουσίες, δεν είναι μόνο επιβλαβείς εργασίες που παραβιάζουν τους νόμους της φύσης, αλλά είναι η κύρια αιτία όλων των ασθενειών. Ο πιο αδαής μπορεί να αντιληφθεί ξεκάθαρα ότι, αντί να απελευθερώνει τους ανθρώπους από ασθένειες, η ιατρική επιστήμη που βασίζεται σε μαγειρεμένα φαγητά και δηλητηριώδη φάρμακα οδηγεί την ανθρωπότητα σε ένα πλήθος σοβαρών παθήσεων, από τις οποίες όλα τα άλλα ζωντανά πλάσματα έχουν ανοσία.

Αφού διαβάσει λίγες μόνο γραμμές για το θέμα, ο καθαρός άνθρωπος ξυπνά από τη ληθαργική του αδιαφορία και αντιλαμβάνεται την πλήρη βαρύτητα της κατάστασης. Η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων, ωστόσο, τυφλωμένοι από τις τρέχουσες παρερμηνείες της ιατρικής επιστήμης και προκατειλημμένοι από μια σειρά προκατασκευασμένων ιδεών, επιθυμούν να έχουν περισσότερες πληροφορίες για το θέμα. Γι' αυτό, στο δεύτερο μέρος αυτού του βιβλίου, έχω παρουσιάσει πρόσθετες και πιο λεπτομερείς εξηγήσεις για μια σειρά από κρίσιμα ερωτήματα. Ταυτόχρονα, αξιοποιήθηκε η ευκαιρία να γίνουν αρκετές μικρές αναθεωρήσεις και διορθώσεις στο πρώτο μέρος. Κατά τη διάρκεια της πρώτης έκδοσης του βιβλίου η ιδέα της ωμής κατανάλωσης βρισκόταν ακόμη σε υποτυπώδη στάδια. σήμερα έχει εφαρμοστεί σε πάρα πολλές χώρες. Εγκαταλείποντας τα μαγειρεμένα φαγητά και τα δηλητηριώδη φάρμακα, χιλιάδες λογικοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν θεραπεύσει τους εαυτούς τους από τις μακροχρόνιες ασθένειές τους και είναι πλέον σε θέση να απολαμβάνουν μια ανέμελη ζωή με υγεία και ευτυχία. Στο τέλος του βιβλίου έχω δώσει μια μικρή επιλογή από τις πολυάριθμες επιστολές που έλαβαν από τέτοιους ανθ

Όταν εφευρίσκεται ένα νέο μηχάνημα ή όργανο, μερικές επιτυχείς δοκιμές κρίνονται επαρκείς για την επιβεβαίωση ή την απόδειξη αυτής της εφεύρεσης. Σήμερα, χιλιάδες υγιείς άνθρωποι σε όλο τον κόσμο το αποδεικνύουν ζωντανά

Η ωμή κατανάλωση σώζει την ανθρωπότητα από τα αδίστακτα νύχια κάθε ασθένειας στη γη. Θα μπορούσε κάλλιστα να σκεφτεί κανείς ότι αυτό θα ήταν αρκετό για να αφυπνίσει τον επιστημονικό κόσμο από την νωθρή του απάθεια και να πείσει τους πάντες για τα τεράστια οφέλη που φέρνει η ωμή κατανάλωση για όλους μας. Σήμερα άνθρωποι που έχουν τυφλωθεί από εθισμούς οργανώνουν διεθνή συνέδρια για την καταπολέμηση της υποτιθέμενης παγκόσμιας έλλειψης τροφίμων και εκφωνούν ατελείωτες ομιλίες για γελοία θέματα, ενώ το 80 τοις εκατό των πραγματικών τροφίμων που μας δίνει η φύση καταστρέφονται αλόγιστα με τα ίδια τους τα χέρια με το μαγείρεμα και το ραφινάρισμα.

Απευθύνω έκκληση σε όλους τους αληθινούς ανθρωπιστές να υψώσουν τις φωνές τους και με τις συνεχείς απαιτήσεις τους καλούν τις αρχές να λάβουν άμεσα μέτρα για να εφαρμόσουν τις αρχές της ωμής κατανάλωσης. Η ώρα είναι ώριμη για δράση.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Πώς συνέλαβα την ιδέα της ωμής κατανάλωσης

Η ωμή vegan τροφή πρέπει να είναι η μόνη τροφή που παίρνει ο άνθρωπος. Η συνήθεια να τρώμε μαγειρεμένο φαγητό θα πρέπει να εγκαταλειφθεί σε αυτόν τον κόσμο μια για πάντα. Αυτή είναι η αλάνθαστη απαίτηση της φύσης. Η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού είναι η πιο τρομερή βαρβαρότητα στην ιστορία της ανθρωπότητας, μια βαρβαρότητα που κανείς δεν φαίνεται να γνωρίζει και της οποίας όλοι πέφτουν αναίσθητο θύμα. Όσο παράξενη κι αν φαίνεται σε κάποιους η ιδέα, είναι η απόλυτη αλήθεια με την οποία δεν μπορούμε παρά να συναινέσουμε.

Αυτή η αλήθεια έγινε φανερή σε μένα όταν, μετά από 18 χρόνια προσεκτικής μελέτης και έρευνας, πείστηκα ότι οι θάνατοι των 10
ο γιος και η 14χρονη κόρη προκλήθηκαν από αφύσικη διατροφή. Ο μεγάλος αριθμός των ιατρικών εξετάσεων που έγιναν στην Περσία, τη Γαλλία, τη Γερμανία και την Ελβετία σε διάφορες προσπάθειες που έγιναν για να ανακαλυφθεί κάποια συγκεκριμένη ασθένεια στους οργανισμούς τους και η μετέπειτα χορήγηση πολυάριθμων φαρμάκων έπαιξαν επίσης σημαντικό μερίδιο στην εκτόξευση της τραγωδίας. Τα παιδιά μου πέθαναν από τη σταδιακή αδυνάτισμα και την απώλεια όλων των οργάνων τους που προκλήθηκαν από αφύσικη σίτιση και δηλητηριώδη φάρμακα.

Μπόρεσα να διεισδύσω στα μυστικά της ιατρικής επιστήμης και να παρατηρήσω τις καλές και τις κακές πτυχές της ακόμη πιο καθαρά, γιατί δεν με ενέπνευσε η προοπτική να γίνω γιατρός ή να αποκομίσω οικονομικά οφέλη. Το κίνητρό μου ήταν καταρχήν η επιθυμία να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ για την ανάκτηση της υγείας των αγαπημένων μου παιδιών και αργότερα ο διακαής πόθος να διαιωνίσω τη μνήμη τους όντας χρήσιμοι στην ανθρωπότητα.

Ένας άλλος παράγοντας που συνέβαλε στην καλύτερη συνειδητοποίησή μου Οι ελλείψεις της ιατρικής επιστήμης είναι το εντελώς νέο σύστημα με το οποίο πραγματοποίησα τις σπουδές μου με αυτοεκπαίδευση, απαλλαγμένο από την επιβάρυνση ενός ακαδημαϊκού προγράμματος. Ποτέ δεν μέθυσα από τους υπερβολικούς ισχυρισμούς προόδου που έγινε για λογαριασμό της ιατρικής επιστήμης ή από όλες τις φανταστικές ιστορίες για τα υπέροχα οφέλη που προέρχονται από τα φάρμακα. Έχω προσεγγίσει αυτά τα ερωτήματα με κριτική σκέψη και πάντα έδινα μεγαλύτερη έμφαση στις ελλείψεις τους. Επιπλέον, έχω συνεχώς υπόψη μου το γεγονός ότι, παρά την ύπαρξη εκατομμυρίων καταρτισμένων γιατρών και μεγάλου αριθμού βραβευμένων με Νόμπελ, ο πολιτισμένος άνθρωπος πέφτει θύμα διαφόρων ασθενειών συχνότερα από κάθε άλλο ζώο και ασθένειες όπως η σκλήρυνση , ο διαβήτης, τα εμφράγματα και ο καρκίνος αυξάνονται με ανησυχητικό ρυθμό, απειλώντας να εξαφανίσουν την ανθρωπότητα από προσώπου γης. Δεν έχασα τον χρόνο μου απομνημονεύοντας τα συμπτώματα των ασθενειών, τα ονόματα και τις δόσεις των φαρμάκων και αυτές τις πολυάριθμες περίπλοκες συνταγές που σπάνια χρειάζονται, γιατί ποτέ δεν είχα σκοπό να κάτσω για εξετάσεις και να πάρω πτυχία. Αντίθετα, στο μέτρο του δυνατού, έχω αφιερώσει τον χρόνο μου στη μελέτη πολλών κλάδων της επιστήμης και στην εξέταση των πολυποίκιλων πηγών γνώσης, από τις θεμελιώδεις και γενικές αρχές των οποίων μπόρεσα να αντλήσω ορισμένες βασικές, ζωτικής σημασίας συμπεράσματα.

Τα αποτελέσματα 18 ετών επίπονης μελέτης και εργασίας έχουν ενσωματωθεί σε ένα έργο δύο μεγάλων τόμων, ο πρώτος εκ των οποίων, ένα βιβλίο 568 σελίδων, εκδόθηκε στα αρμενικά το 1960.

Η αποτελεσματική λειτουργία κάθε εργοστασίου υπόκειται στην ομοιόμορφη παροχή όλων των πρώτων υλών που καθορίζονται από τον μηχανικό

Μέχρι την ανακάλυψη της φωτιάς, μαζί με το υπόλοιπο ζωικό βασίλειο, ο άνθρωπος είχε αναπτύξει και πραγματοποιήσει την εξέλιξή του με την κατανάλωση φυσικής, ακατέργαστης τροφής. Αλλά από την ανακάλυψη της φωτιάς, χωρίς πολλή σκέψη, οι άνθρωποι έχουν βάλει φυσικά τρόφιμα στη φωτιά, έχουν καταστρέψει τα βασικά συστατικά τους, τα έχουν ευτελίσει και στη συνέχεια τρέφουν το σώμα τους με αυτά. Ως άμεση συνέπεια, έχουν προκύψει όλες οι ασθένειες από τις οποίες υποφέρει όλη η ανθρωπότητα σήμερα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένα ζωντανό εργοστάσιο που κατασκευάζεται από τις αδιάκοπες προσπάθειες της φύσης. Ταυτόχρονα, με την κατασκευή αυτού του εργοστασίου, η υπέροχη φύση μας χρησιμοποίησε τις ακτίνες του ήλιου για να αναπτύξει όλες τις πρώτες ύλες που είναι απαραίτητες για τον συντονισμό των χιλιάδων περίπλοκων εργασιών του οργανισμού μας και για την εξασφάλιση της αντίστοιχης παραγωγής. Επιπλέον, η φύση έχει τοποθετήσει αυτές τις πρώτες ύλες σε όλη τους την τελειότητα και στην άψογη αρμονία των διαφόρων συστατικών τους σε έναν μικροσκοπικό κόκκο καλαμποκιού, σε έναν πολτό σπόρο ενός ροδιού, σε ένα μούρο από το σταφύλι ή σε ένα φύλλο φυτού . Κάθε ένα από τα «ασήμαντα» τρόφιμα που λαμβάνονται χωριστά περιέχει όλους εκείνους τους παράγοντες που είναι απαραίτητοι για να διατηρηθεί ζωντανός ο ζωντανός οργανισμός ενός όντος ο

Στον υλικό κόσμο η μικρότερη απόκλιση από τις λεπτομέρειες που αναπτύχθηκε από μηχανικό για την ομαλή λειτουργία του μηχανισμού ενός εργοστασίου, ή μια βλάβη στις πρώτες ύλες που καθορίζονται για τη διασφάλιση της κανονικής παραγωγικότητάς του, οδηγεί σε αντίστοιχη βλάβη στη λειτουργία του εργοστασίου. Ομοίως, η παραμικρή αλλοίωση ή αλλοίωση των πρώτων υλών που ορίζει η φύση για την ομαλή λειτουργία των περίπλοκων διεργασιών του ανθρώπινου οργανισμού προκαλεί διαταραχές στις φυσιολογικές βιολογικές λειτουργίες των οργάνων μας και αυτές οι διαταραχές εμφανίζονται με τη μορφή ασθενειών.

Οι διάφορες μέθοδοι που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για την καταστροφή ή τον εκφυλισμό των πλήρως ισορροπημένων πρώτων υλών που ορίζει η φύση για την κανονική λειτουργία του οργανισμού του δεν αντέχουν σκέψη. Για το σκοπό αυτό, ο πολιτισμένος άνθρωπος έχει εφεύρει δαιμονικά εργοστάσια, φούρνους, φούρνους και κουζίνες. Κάθε εκφυλισμός στην ποιότητα των φυσικών τροφίμων ακολουθείται από αντίστοιχο εκφυλισμό στον ανθρώπινο οργανισμό. Η φυσική διατροφή εξασφαλίζει την ομαλή λειτουργία του οργανισμού μας, ενώ η αφύσικη διατροφή ακολουθείται από μη φυσιολογική εκπλήρωση των λειτουργιών του. Η πολλαπλότητα των ασθενειών είναι αποτέλεσμα της μεγάλης ποικιλίας εκφυλισμού στα συστατικά των φυσικών τροφίμων.

Με την προϋπόθεση ότι όλες οι ανάγκες του ικανοποιούνται από τους νόμους της φύσης, το Ο ανθρώπινος οργανισμός, που είναι ο πιο τέλειος οργανισμός στο ζωικό βασίλειο, μπορεί να ζήσει με άριστη υγεία από τουλάχιστον 150 χρόνια έως το πολύ 200-250 χρόνια. Τα μαγειρεμένα τρόφιμα αναγκάζουν τα ανθρώπινα όργανα να λειτουργούν με πολλές φορές την κανονική τους ικανότητα, τα κουράζουν πρόωρα, προκαλούν διάφορες ασθένειες και συντομεύουν τη ζωή του ανθρώπου σε ένα κλάσμα της κανονικής της διάρκειας. Στην παρούσα εποχή της επιστημονικής προόδου, ο άνθρωπος μπορούσε να απαλλαγεί από όλες τις ασθένειες με την πλήρη αποχή από το μαγειρεμένο φαγητό και στη συνέχεια θα μπορούσε να αφιερώσει τις ενέργειές του στη μελέτη μόνο των προβλημάτων της μακροζωίας.

Ταυτόχρονα, με τη φυσική διατροφή, ο άνθρωπος πρέπει επίσης να βεβαιωθεί ότι ικανοποιούνται και οι υπόλοιπες φυσικές του απαιτήσεις. Αυτά είναι καθαρός αέρας, νωρίς ύπνος, πρόωρη ξύπνημα, σωματική εργασία, αποχή από τεχνητή θέρμανση, καθαριότητα και ούτω καθεξής.

Άμεσες και Έμμεσες Διατροφικές Ασθένειες

Οι διατροφικές ασθένειες χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τις άμεσες και έμμεσες παθήσεις. Άμεσες διατροφικές ασθένειες είναι αυτές που προκαλούνται από υπεραφθονία ορισμένων θρεπτικών συστατικών ή από ανεπάρκεια άλλων. Η φωτιά και τα ζωικά τρόφιμα έχουν ως αποτέλεσμα τη συγκέντρωση και την αύξηση των πρωτεϊνών και των λιπών στη διατροφή, ενώ ταυτόχρονα εξαλείφουν ουσίες υψηλής θρεπτικής αξίας. Η επιστήμη μέχρι στιγμής έχει καταφέρει να αναγνωρίσει μόνο έναν αμελητέο αριθμό από αυτές τις ουσίες, οι οποίες έχουν ονομαστεί βιταμίνες και χωρίς τις οποίες η ζωή

δεν μπορεί να υπάρξει. Ανάμεσα στις άμεσες διατροφικές ασθένειες πρέπει να τοποθετηθούν όλες οι χρόνιες διαταραχές και ασθένειες ανεπάρκειας. Οι ασθένειες αναπτύσσονται με εξαιρετική βραδύτητα και μυστικότητα. Όσο η ασθένεια δεν έχει εισέλθει στα τελευταία της στάδια και τα όργανα δεν έχουν σταματήσει να λειτουργούν, το άτομο θεωρεί τον εαυτό του υγιή. Σε περίπτωση μερικής και μικτής ανεπάρκειας βιταμινών, η νόσος δεν εμφανίζεται με τα συμπτώματα ιδιαίτερα της αβιταμίνωσης, που περιγράφονται στα σχολικά βιβλία. μάλλον κάνει την εμφάνισή του από παράπονα που δεν είναι εύκολο να εξηγηθούν.

Οι έμμεσες πεπτικές παθήσεις είναι οι μολυσματικές ασθένειες. Στον ανθρώπινο οργανισμό ζει συνήθως μια μεγάλη ποικιλία μικροβίων που υπό κανονικές συνθήκες παρέχουν χρήσιμη υπηρεσία στον οργανισμό και τα οποία υπόκεινται στον έλεγχο εξειδικευμένων (διαφοροποιημένων) ανθρώπινων κυττάρων, στις εντολές των οποίων υποτάσσονται με συνέπεια. Αλλά μέσω της λανθασμένης διατροφής τα εκφυλισμένα και αδυνατισμένα κύτταρα εξασθενούν τόσο πολύ που με τον Νόμο της Επιβίωσης αυτά τα μικρόβια παίρνουν το πάνω χέρι, απελευθερώνονται από τον έλεγχο αυτών των κυττάρων, επαναστατούν ενάντια στους κυρίους τους, γίνονται παθογόνα και προκαλούν τις μολυσματικές ασθένειες τόσο καλά- γνωστό σε μας. Μερικές φορές ο εισβολικός στρατός των επιτιθέμενων μικροβίων, που θα συναντούσε ακαταμάχητη αντίθεση σε έναν υγιή οργανισμό και θα είχε καταστραφεί αμέσως, δεν συναντά τέτοια αντίθεση σε έναν αδυνατισμένο οργανισμό και προκαλεί τη συγκεκριμένη μόλυνση του.

Στον δεύτερο τόμο του αρμενικού βιβλίου μου, έχω αφιερώσει σημαντικό χώρο στο πρόβλημα των μολυσματικών ασθενειών, για την εξέταση του οποίου ανέλυσα ορισμένα τμήματα του πρώτου τόμου της πραγματείας με θέμα "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" του ο διαπρεπής Σοβιετικός επιστήμονας IV Davydovsky, που δημοσιεύτηκε το 1956. Μέσω πολλών πειστικών στοιχείων, ο συγγραφέας αποδεικνύει ότι δεν είναι τα ίδια τα μικρόβια που ευθύνονται για την πρόκληση μολυσματικών ασθενειών, αλλά η κακή κατάσταση του σώματος, η μείωση της ισχύος του ασυλία, ανοσία. Αλλά δυστυχώς, όπως όλοι οι εθισμένοι στο μαγειρεμένο φαγητό, έτσι και ο Davydovsky δεν είναι σε θέση να εξηγήσει πώς μπορούμε να αποκαταστήσουμε αυτή την ανοσία ή, ακόμα καλύτερα, να αποτρέψουμε την πτώση της.

Ο φόβος των μικροβίων έχει τρομάξει τόσο τους άντρες που για να τους ξεφύγουν καταφεύγουν στα πιο επικίνδυνα μέτρα και όμως έχουν εντελώς αντίθετα αποτελέσματα. Το μαγείρεμα ωμών τροφίμων για την αποφυγή μικροβίων είναι ένα από τα πιο μοιραία λάθη στην ιατρική επιστήμη.

Δεν μπορούμε να εξοντώσουμε τα μικρόβια από το πρόσωπο της γης. Βρίσκονται παντού, θα υπάρχουν πάντα και μπορούν να εισέλθουν στους οργανισμούς μας μέσω πολυποίκιλων διαύλων. Συγκεκριμένα, μαγειρεύοντας το φαγητό μας πρώτα από όλα εξασθενούμε την αντίσταση των κυττάρων μας και μετά καταστρέφουμε στα τρόφιμα εκείνα τα φυσικά αντιβιοτικά που προορίζονται από τη φύση να καταπολεμούν τα μικρόβια. Ακόμη και όσοι γιατροί είναι εθισμένοι στο μαγειρεμένο φαγητό επιβεβαιώνουν ότι πολλές βιταμίνες, που καταστρέφονται στη φωτιά, έχουν βακτηριακές ιδιότητες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα ζώα που τρέφονται με σωρούς σκουπιδιών δεν υπόκεινται σχεδόν τόσο σε μολυσματικές ασθένειες όσο ο άνθρωπος.

Το καρκινικό κύτταρο είναι ο άμεσος απόγονος του εκφυλισμένου Τροφή

Πολλοί μαγειρευτοφάγοι τείνουν να πιστεύουν ότι επειδή ο άνθρωπος τρέφεται με μαγειρευτά φαγητά επί αιώνες, πρέπει να το συνηθίσει και μπορεί τώρα να υποφέρει αν αρχίσει να τρώει ωμό φαγητό μονομιάς. Με άλλα λόγια, εάν έχουμε γεμίσει ένα αυτοκίνητο με βρώμικη και κατώτερη βενζίνη για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ο κινητήρας μπορεί να το έχει συνηθίσει και μπορεί να καταστραφεί εάν η βρώμικη βενζίνη αντικατασταθεί από καθαρό καύσιμο.

Καταρχάς, μια περίοδος μερικών χιλιάδων ετών δεν συγκρίνεται με τα δισεκατομμύρια χρόνια κατά τα οποία, μαζί με τους προγόνους του, ο άνθρωπος έζησε και αναπτύχθηκε αποκλειστικά με ωμή τροφή. Εξάλλου, ότι ο άνθρωπος στην πραγματικότητα δεν έχει συνηθίσει στο μαγειρεμένο φαγητό αποδεικνύεται από την ίδια την ύπαρξη ασθενειών, οι οποίες εξαφανίζονται και ο οργανισμός επιστρέφει στη συνέχεια στις κανονικές του λειτουργίες μόλις ο άνθρωπος καταφύγει στην ωμή τροφή.

Είναι αλήθεια ότι σύμφωνα με τους νόμους της εξέλιξης ο οργανισμός μας προσπαθεί να προσαρμοστεί η ίδια στο φαγητό που λαμβάνει, αλλά όχι με τον τρόπο που φαντάζονται ορισμένοι. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων που είναι απαραίτητα για τις περίπλοκες διαδικασίες και τις εξειδικευμένες κύριες λειτουργίες των κυττάρων καταστρέφονται εύκολα υπό την επίδραση της φωτιάς. Επομένως, ο

Τα τρόφιμα που θεωρούνται θρεπτικά από τους μαγειρευτές δεν έχουν αυτά τα βασικά συστατικά, αλλά αντ' αυτού έχουν άφθονη προσφορά πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων, αρκετές φορές μεγαλύτερη από τις απαιτήσεις των κυττάρων.

Καθώς στερούνται συνεχώς εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την εκπλήρωση των ανώτερων λειτουργιών τους, τα κύτταρα είτε δεν επιτυγχάνουν την πλήρη ανάπτυξη και εξειδίκευσή τους είτε, αφού τα έχουν αποκτήσει, χάνουν αργότερα την ικανότητά τους να εκτελούν αυτές τις λειτουργίες. Μετά από αρκετά χρόνια στερήσεων και αντοχής, έρχεται μια μέρα που ένα από τα πολλά από τα δισεκατομμύρια των κυττάρων, που στερούνται των υπόλοιπων δυνατοτήτων τους, τελικά απελευθερώνονται από τους μηχανισμούς που περιορίζουν την ανάπτυξη των κυττάρων. Στη συνέχεια διαχωρίζονται από την κοινοτική ζωή, γίνονται αυτόνομα και καταβροχθίζουν με αδημονία εκείνα τα δομικά υλικά ιστών που κολυμπούν στο διακυτταρικό υγρό σε μεγάλες ποσότητες, έχοντας απορριφθεί από τα φυσιολογικά κύτταρα ως πολύ περισσότερα από τις ανάγκες τους και τα οποία είναι περήφανα επαινείται από γαστρολατρικούς βιολόγους — τις πρωτεΐνες (ιδιαίτερα τις ζωικές πρωτεΐνες), τα λίπη και όλες τις αζωτούχες ουσίες. Μετά από αυτό μεγαλώνουν με ανησυχητική ταχύτητα, απρόσεκτα και προκλητικά, και πολλαπλασιάζονται με άτακτο τρόπο για να σχηματίσουν μια τρομερή μάζα, ένα νέο ζωντανό πλάσμα, που στην πορεία της ανάπτυξής του υποτάσσεται, καταστρέφει τα πάντα στο περιβάλλον του και επιτέλους μια ωραία μέρα καταρρίπτει αυτό το υπέροχο οικοδόμημα, το ανθρώπινο σώμα. Το όνομα αυτού του νέου πλάσματος είναι καρκίνος. Είναι ο αληθινός απόγονος του μαγειρεμένου φαγητού, η ζωντανή απόδειξη του πώς τα κύτταρα προσαρμόζονται στη δομή των τροφίμων των ανθρώπων καταναλώνω.

Όταν πρωτοεμφανίστηκε η ζωή στον πλανήτη μας, η φύση είχε στη διάθεσή της μόνο το πιο στοιχειώδες δομικό υλικό (πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες), από το οποίο κατάφερε να δημιουργήσει τους πρώτους μονοκύτταρους οργανισμούς. Όπως με την προσθήκη ενός κυλίνδρου, μιας συσκευής ή μιας μικρής λεπτομέρειας ένας μηχανικός προσθέτει μια νέα λειτουργία στο εργοστάσιό του, έτσι και προσθέτοντας στη συνέχεια ένα νέο συστατικό στα δομικά του υλικά (φυτικά σώματα), η φύση προσθέτει μια νέα λειτουργία στα όργανα των ζώων. Αυτό το επίπονο έργο έχει κρατήσει τη φύση απασχολημένη για δισεκατομμύρια χρόνια, κατά τη διάρκεια της οποίας έχει αναπτύξει τις πρώτες ύλες της από ένα κοινό βακτήριο σε

τα φρούτα που γνωρίζουμε σήμερα, και μέσω της αντιπροσωπείας αυτών των φυτικών πρώτων υλών, αλλά ταυτόχρονα με την εξέλιξή τους, έχει αναπτύξει τον μονοκύτταρο ζωικό οργανισμό που είχε δημιουργήσει σε ένα υπέροχο ζώο.

Δυστυχώς, μετά την ανακάλυψη της φωτιάς, η φυσική εξέλιξη του ανθρώπου έχει σταματήσει και, το χειρότερο, οπισθοδρομεί με γιγάντια ταχύτητα. Η φωτιά και τα άλλα γελοία μέσα εκφυλισμού που εφευρέθηκε από τον πολιτισμένο άνθρωπο καταστρέφουν όλες εκείνες τις ανώτερες θρεπτικές ιδιότητες που έχουν αποθηκευτεί επί δισεκατομμύρια χρόνια σε φυσικά τρόφιμα και κατά συνέπεια σε ζωικά κύτταρα, και τα επαναφέρουν στον πρωτόγονο τύπο τους, αλλά με τη μεγαλύτερη επιμέλεια παρέχουν τα πιο κοινά δομικά υλικά που χρησιμεύουν για να εξασφαλίσουν την άσκοπη ανάπτυξη αυτών των κυττάρων. Τα καρκινικά κύτταρα είναι αληθινά δείγματα αυτών των πρωτόγονων κυττάρων. Για τους κοντόφθαλμους βιολόγους τα δομικά υλικά του σώματος είναι οι πρωτεΐνες, δηλαδή οι απλές πέτρες και τούβλα μιας πολύ κοινής δομής. Δεν τους ενδιαφέρουν τα διάφορα είδη κονιαμάτων και οι πολυάριθμες λεπτομέρειες που είναι απαραίτητες για την κατασκευή ενός πολύπλοκου εργοστασίου και που δεν υπάρχουν σε μπριζόλα ή μπάρμπεκιου.

Στον δεύτερο τόμο του αρμενικού βιβλίου μου, έχω αφιερώσει σχεδόν 300 σελίδες για την εξέταση του προβλήματος της προέλευσης του καρκίνου. Για το σκοπό αυτό, έχω αναθεωρήσει μια σημαντική πραγματεία του διάσημου Αμερικανού κυτταρολόγου EV Cowdry με τίτλο "Cancer Cells" (1955), η οποία είναι η πιο εξαντλητική από τις διάφορες μελέτες για το θέμα και στην οποία συγκεντρώνονται όλες οι σημαντικές μελέτες, δεδομένα, απόψεις και συμπεράσματα που έχουν δημοσιευτεί από πολυάριθμους γνωστούς επιστήμονες. Με βάση τα ερευνητικά δεδομένα που έλαβαν οι ίδιοι οι κυτταρολόγοι, απέδειξα αδιαμφισβήτητα ότι τα καρκινικά κύτταρα προέρχονται από ανεπάρκεια ανώτερων θρεπτικών συστατικών και από υπεραφθονία εκείνων των κοινών δομικών υλικών που ενθαρρύνουν την άσκοπη ανάπτυξη των κυττάρων.

Ο εθισμός στο μαγειρεμένο φαγητό είναι το πιο επικίνδυνο από όλα κακίες

Ο αναγνώστης μπορεί φυσικά να αναρωτηθεί γιατί κανένας από τους πολυάριθμους διαπρεπείς επιστήμονες και καθηγητές δεν βλέπει αυτές τις απλές αλήθειες και γιατί κανείς δεν μας λέει ότι η συνήθεια να τρώμε μαγειρεμένο φαγητό είναι αφύσικη και επικίνδυνη. Ο λόγος είναι ότι ολόκληρη η ανθρωπότητα είναι εθισμένοι στο φαγητό και ο εθισμός στο φαγητό έχει τυφλώσει τους πάντες. Κανείς δεν συνειδητοποιεί ότι το μαγειρευτό είναι κακό και ότι είναι πράγματι το πιο τρομερό από όλα τα κακά. Δεν είναι λαχτάρα για ένα μόνο είδος ουσίας, αλλά το άθροισμα των αδηφάγων λαχταριών κάποιου για χιλιάδες ουσίες (και τι «θαυμαστές», «επιθυμητές» ουσίες!). Εξάλλου, οι κοντόφθαλμοι μαγειρευτές βλέπουν πλούτο και αριστεία στην πολλαπλότητα των ευτελειών στις οποίες υπόκεινται τα τρόφιμα, ενώ αυτή η ίδια η πολλαπλότητα των ευτελισμών είναι που προκαλούν πολλές βλάβες, η αληθινή αντανάκλαση των οποίων μπορεί να φανεί στη μεγάλη ποικιλία ασθενειών που επικρατούν στον κόσμο.

Ο άνθρωπος εθίζεται σε ουσίες που περιέχουν δηλητήρια, όπως τσάι, καφές, κακάο, καπνός, αλκοόλ, όπιο, κοκαΐνη, μορφίνη κ.λπ. Η έντονη λαχτάρα για αυτές τις ουσίες διεγείρεται από αντίστοιχα δηλητήρια που συλλέγονται στον ανθρώπινο οργανισμό. Τα μαγειρεμένα φαγητά παράγουν μεγάλη ποικιλία δηλητηρίων τα οποία, με την πάροδο του χρόνου, αποθηκεύονται σε διάφορα μέρη του οργανισμού, όπως στα τοιχώματα των φλεβών και στα τριχοειδή αγγεία, μεταξύ των αρθρώσεων, στο κέντρο των λιποκυττάρων και αλλού. Ακριβώς όπως η λαχτάρα ενός τοξικομανούς για ηρωίνη δεν προκύπτει από τις φυσιολογικές φυσιολογικές ανάγκες του σώματός του, έτσι και η επιθυμία ενός μαγειρευτού για μαγειρεμένο φαγητό, το αίσθημα της πείνας του, δεν είναι η φυσιολογική απαίτηση του οργανισμού του. μάλλον είναι η απαίτηση του εθισμού του. Είναι η έκφραση των παρορμήσεων που διεγείρονται από τα δηλητήρια που συλλέγονται στον ανθρώπινο οργανισμό. είναι η απαίτηση των ασθενειών που είναι φωλιασμένες στο σώμα, το κάλεσμα του χειρότερου εχθρού του ανθρώπου.

Αυτή η τρομερή κακία εισάγεται στο σώμα κάθε ανθρώπου από τους δικούς του γονείς, από την κούνια. Γι' αυτό τη στιγμή που ένα μωρό αρχίζει να το προσέχει και αρχίζει να μιλάει, ο εθισμός στο φαγητό το έχει ήδη εξασφαλίσει σταθερά και από εκείνη τη στιγμή μέχρι το τέλος της ζωής του θεωρεί το μαγειρεμένο φαγητό ως την κανονική του διατροφή και την έντονη λαχτάρα του.

για αυτό ως φυσιολογική του απαίτηση? Αυτό είναι που μπερδεύει με την πραγματική πείνα.

Η ζήτηση για μαγειρεμένο φαγητό δεν είναι η πείνα

Όταν ένας μαγειρευτός προσπαθεί να τραφεί με αποκλειστικά φυσικά τρόφιμα, όπως καρύδια, δημητριακά, ωμά φρούτα και λαχανικά, και δεν έχει άλλη όρεξη για κανένα είδος ωμής τροφής, οι φυσικές απαιτήσεις του οργανισμού του ικανοποιούνται εκείνη τη στιγμή πλήρως και είναι χορτασμένος. Όμως, παρόλα αυτά, ακόμα κι αν έπρεπε να έχει ήδη πάρει πολλές φορές τις κανονικές καθημερινές του ανάγκες σε τρόφιμα, εξακολουθεί να συμπεριφέρεται σαν να μην έχει φάει τίποτα και νιώθει μεγάλη ζήτηση για ένα πιάτο με κρέας με πολύ καρυκεύματα, πλούσιο και ορεκτικό. Αυτό δεν είναι πια πείνα. Είναι ο ερεθισμός που προκαλείται από τα δηλητήρια που έχουν αποθηκευτεί στο σώμα και τα οποία τώρα απαιτούν φρέσκα δηλητήρια. Είναι η κραυγή του δαίμονα που βρίσκεται εκεί απλωμένο και απαιτεί νέα εργαλεία για να κομματιάσει τον ανθρώπινο οργανισμό. Ο συνετός, με ισχυρή θέληση ωμοφάγος ακούει αυτή την κραυγή με όλη της τη σφοδρότητα μέρα με τη μέρα, αλλά την αγνοεί με όλη του την ψυχή και δεν κάνει ούτε μια φορά παραχώρηση.

Το μαγειρεμένο φαγητό αναγκάζει τα ανθρώπινα όργανα να εργαστούν Τρεις έως τέσσερις φορές την κανονική χωρητικότητά τους

Όλα τα ανθρώπινα όργανα έχουν μια αποθήκη φυσικής εφεδρικής ενέργειας. Συνήθως, εργάζονται στο ένα τέταρτο της δυνητικής τους ικανότητας, διατηρώντας την υπόλοιπη ενέργειά τους για μετέπειτα χρήση σε ειδική έκτακτη ανάγκη ή σε μεγάλη ηλικία. Έτσι, σε «φυσιολογικές» περιπτώσεις ο καρδιακός ρυθμός είναι 70-
72 παλμούς ανά λεπτό (ενώ εκείνος που τρώει ωμό είναι μόνο 58-62), που σε εξαιρετικές περιπτώσεις μπορεί να αυξηθεί σε πάνω από 200 παλμούς ανά λεπτό.
Και πάλι, κατά τη διάρκεια της κανονικής αναπνοής, 500 cc αέρα περνούν μέσα και έξω από τους πνεύμονες, αλλά με ειδική αναπνευστική προσπάθεια μπορούμε να εισπνεύσουμε έως και 3700 cc

Ο ωμοφάγος χρησιμοποιεί τα πεπτικά του όργανα στο ένα τέταρτο τη δυνητική τους ικανότητα, με αποτέλεσμα να μην υπερφορτώνονται ή να κουράζονται ποτέ τα όργανά του. Ο μαγειρευτός, από την άλλη, αφού τονώσει την όρεξή του με ρυθμισμένα αντανακλαστικά, ερεθίζοντας

μπαχαρικά, απεριτίφ και άλλα παράλογα διεγερτικά, γεμίζει το στομάχι του σε τέτοιο βαθμό που τα πεπτικά όργανα αναγκάζονται να φέρουν σε δράση όλες τις εφεδρικές ενέργειές τους και ακόμη και τότε δεν είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν στη ζήτηση που τους επιβάλλεται. Όπου ο άνθρωπος αναγκάζεται να επιστρέψει την απεχθή τροφή από το ίδιο κανάλι που την έστειλε ή να τη διώξει από τα έντερά του με καθαρτικά. Παραδόξως, αρκετά τέτοιες ενοχλητικές πράξεις δεν θεωρούνται παράξενες από έναν μαγειρευτό-φάγο.

Με την υπερφόρτωση των πεπτικών οργάνων τίθενται σε λειτουργία και πολλά βοηθητικά όργανα, όπως η καρδιά, το συκώτι και τα νεφρά.
Η πρόσθετη εργασία που εκτελείται από αυτά τα όργανα έχει σύντομα ως αποτέλεσμα να τα κουράζει και να τα βάζει πρόωρα εκτός λειτουργίας. Δεν προκαλεί έκπληξη, επομένως, ότι ως αποτέλεσμα η ζωή κάποιου μειώνεται πολλές φορές.
Τρέφοντας με άχρηστες, επιβλαβείς και δηλητηριώδεις ουσίες, ο εθισμένος στο φαγητό ικανοποιεί τα πάθη του, παραλύει τη δράση του στομάχου του και δημιουργεί στον εαυτό του την ψευδαίσθηση ότι είναι ικανοποιημένος, ενώ τα κύτταρα του, στην πραγματικότητα, γκρινιάζουν από πείνα για έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών. . Το στομάχι ενός ωμοφάγου είναι πάντα σε ηρεμία, παρόλο που είναι γενικά άδειο, αλλά το σώμα του είναι πράγματι γεμάτο και χορτασμένο με την αληθινή έννοια της λέξης.

Όταν ένας μαγειρευτόφαγος αποφασίζει να μεταβεί στην ωμόφαγη, στην αρχή δεν αισθάνεται ποτέ ικανοποιημένος, όσο κι αν τρώει. Συνήθως, αντί να αισθάνονται χαρούμενοι, οι εθισμένοι στο φαγητό αισθάνονται δυσαρεστημένοι με αυτήν την κατάσταση. Κατά τη γνώμη τους, ο λόγος της συνεχούς πείνας τους έγκειται στο γεγονός ότι τα τρόφιμα που καταναλώνουν είναι χαμηλής θρεπτικής αξίας και δεν έχουν αξία ως τροφή. Αυτή είναι μια τρομερή παρανόηση. Αντίθετα, αυτά τα τρόφιμα είναι και θρεπτικά και πλήρως ισορροπημένα. Τα ανθρώπινα κύτταρα υποφέρουν για χρόνια από την απουσία τους. Οι ικανότητες των ανθρώπινων πεπτικών οργάνων αντιστοιχούν πλήρως στη σύνθεσή τους και στη διάταξη των συστατικών τους. Γι' αυτό το στομάχι υποδέχεται με χαρά αυτά τα τρόφιμα, τα μαλακώνει γρήγορα και τα διοχετεύει στα έντερα χωρίς μεγάλη καθυστέρηση, ενώ τα κύτταρα με τη σειρά τους, αδυνατισμένα και εξασθενημένα από την πείνα, απορροφούν μανιωδώς αυτές τις πολύτιμες ουσίες και απαιτούν επανειλημμένα περισσότερα και περισσότερα από αυτά.

Τα άρρωστα κύτταρα θεραπεύονται, τα αδυνατισμένα αναρρώνουν, τα ανενεργά ανακτούν τη ζωτικότητά τους. Τα λιποκύτταρα, από την άλλη, αρχίζουν να λιώνουν από την πείνα, οι συσσωρεύσεις των δηλητηρίων σταδιακά εξαφανίζονται και το περιττό νερό φεύγει από το σώμα. Τότε τα φυσιολογικά, ενεργά κύτταρα παίρνουν τη θέση εκείνων των υποτονικών κυττάρων που παχύνθηκαν με νωθρότητα και αδράνεια. Η γρήγορη απώλεια βάρους του σώματος είναι ένα σίγουρο σημάδι για την ανάκτηση της υγείας και του σθένους.

Αυτό το γεγονός πρέπει να γεμίζει την καρδιά ενός άνδρα με χαρά και ευτυχία. Γιατί εκείνα τα θρεπτικά συστατικά απλώνονται αμέσως σε όλο το σώμα του και του δίνουν υγεία, δύναμη, σθένος και ενέργεια. Είναι η πρώτη φορά στη ζωή του που, παρόλο που όλα τα όργανα και οι αδένες του λαμβάνουν άφθονη τροφή, είναι σε θέση να λειτουργούν με άνεση και ευκολία. Ακόμα κι αν εκείνη την ημέρα, πάρει μεγαλύτερη ποσότητα ωμής τροφής από ό,τι απαιτεί ο οργανισμός του, ή τα έντερα και τα κύτταρα του είναι σε θέση να απορροφήσουν, το στομάχι του δεν θα το αρνηθεί, ούτε θα του δημιουργήσει ένα αίσθημα ναυτίας, προκαλώντας διώξτε το με βία και βία. Τα τρόφιμα που υπερβαίνουν τις κανονικές του ανάγκες δεν θα μείνουν στο στομάχι για να προκαλέσουν σήψη. δεν θα μετατραπούν σε δηλητήρια ούτε θα προκαλέσουν πεπτικές διαταραχές. Αντίθετα, χωρίς να υποστούν πέψη, θα περάσουν αμέσως από το στομάχι στα έντερα και στη συνέχεια θα αφήσουν το σώμα με τα κόπρανα την ίδια μέρα, χωρίς να προκαλέσουν την παραμικρή βλάβη στον οργανισμό. Έτσι, το στομάχι του θα είναι πάντα ελαφρύ, ενώ τα έντερά του και το αίμα του θα είναι φορτωμένα με πλήρως ισορροπημένα θρεπτικά συστατικά.

Τότε, σε μια τέτοια στιγμή, αφήστε τον να προσπαθήσει να φάει μερικές μπουκιές μαγειρεμένο φαγητό. Το στομάχι του θα αρνηθεί με αγανάκτηση αυτές τις παράξενες και ανεπιθύμητες ουσίες. Παρά την εξαιρετική ευχαρίστηση που νιώθει ο ουρανίσκος του, αυτές οι μπουκιές θα βρίσκονται στο στομάχι του για πολλή ώρα, θα λειτουργούν ως αναστολείς για να κλείσουν την όρεξή του και θα παραλύσουν τη φυσιολογική πορεία των πεπτικών του δραστηριοτήτων. Αλλά ένας μαγειρευτός είναι αρκετά ικανοποιημένος και ευχαριστημένος με αυτή την κατάσταση, γιατί έχει ικανοποιήσει τα πάθη του, έχει γεμίσει το στομάχι του και τώρα είναι «γεμάτος». Ο άνθρωπος που συνειδητοποιεί την αξία της ωμής κατανάλωσης τρέμει αυτήν την κατάσταση. Καταλαβαίνει πλήρως ότι είναι τα ωμά φυτικά θρεπτικά συστατικά που τρέφουν το σώμα, ενώ τα νε

βγαίνουν από τη φωτιά είναι απλά καύσιμα, και πηγές διαφόρων δηλητηρίων και ασθενειών.

Η ανθρώπινη διατροφή πρέπει να αποτελείται από ζωντανά κύτταρα και Όχι πτώματα νεκρών κυττάρων

Τα πλήρως ισορροπημένα τρόφιμα αποτελούνται από ζωντανά κύτταρα. Τώρα τα φυτικά σώματα, αφού φύγουν από τη γη, παραμένουν ζωντανά για πολύ καιρό. Ένα μπουμπούκι τριαντάφυλλου συνεχίζει να ανθίζει σε ένα βάζο, ενώ οι κόκκοι φυτρώνουν όταν φυτεύονται χρόνια μετά τη συλλογή τους. Αλλά τα κύτταρα των ζώων που σκοτώνονται ή αυτά του γάλακτος που τους κλέβουν πεθαίνουν αμέσως, και μετά αρχίζουν να διαλύονται και να μετατρέπονται σε δηλητήρια, ενώ το μαγείρεμα τα μετατρέπει σε κάτι πραγματικά τρομερό. Το να θεωρούνται οι ζωικές πρωτεΐνες ανώτερες από τις φυτικές πρωτεΐνες είναι ένα πολύ ατυχές λάθος κρίσης, μια προφανής απόδειξη της μυωπίας των βιολόγων που λατρεύουν το κρέας. Εάν παραδεχτούμε ότι ο ζωικός οργανισμός μεταφέρει φυτικές πρωτεΐνες και τις μετατρέπει σε πλήρως ισορροπημένα θρεπτικά συστατικά, τότε η σάρκα αυτών των ζώων όπως οι αλεπούδες, οι λύκοι, οι σκύλοι, οι γάτες και οι τίγρεις που τρέφονται με τέτοιες «πλήρως ισορροπημένες» πρωτεΐνες θα πρέπει να είναι υψηλότερη θρεπτική αξία? ενώ ο δηλητηριώδης χαρακτήρας της σάρκας τέτοιων θηρίων είναι τόσο προφανής που ακόμη και ο πιο αφοσιωμένος εθισμένος στο κρέας δεν τολμά να τραφεί από αυτό.

Εκείνοι οι βιολόγοι που προτρέπονται από την προσωπική τους προτίμηση να ψάξτε για ειδικά πλεονεκτήματα στο κρέας, στην ανακάλυψη των λεγόμενων αναντικατάστατων αμινοξέων δεν έχουν λάβει υπόψη το γεγονός ότι αυτά τα αμινοξέα σχηματίζονται από τα συνηθέστερα χόρτα που καταναλώνουν τα ζώα Με ποιον κανόνα της επιστήμης έχει ο οργανισμός μιας αγελάδας την ικανότητα να παράγουν αμινοξέα από τα πιο άσχημα ζιζάνια και χόρτα, αλλά ο οργανισμός ενός ανθρώπου δεν έχει τα μέσα να παρασκευάσει τις ίδιες ενώσεις από φυτικά τρόφιμα της υψηλότερης θρεπτικής ποιότητας;
Πόσο εκατομμύρια Ινδοί ζουν χωρίς τα αμινοξέα που παρέχει το κρέας;

Η μυωπία είναι το μεγαλύτερο ελάττωμα της ιατρικής Επιστήμη

Το μεγαλύτερο λάθος των βιολόγων που είναι εθισμένοι στο μαγειρεμένο φαγητό είναι η μυωπία τους. Κλείνουν τα μάτια τους σε εκείνες τις βλάβες που φαίνονται μικρές και δεν προβλέπουν τις σοβαρές συνέπειες που αργά ή γρήγορα προκύπτουν από φαινομενικά αμελητέα αίτια. Ας επεξηγήσουμε τη δήλωσή μας με μερικά παραδείγματα. Τα μαγειρευτά, ειδικά τα πιάτα με κρέας, είναι γεμάτα δηλητήρια. Τώρα, κανείς δεν παρατηρεί τη χρόνια δηλητηρίαση που συνεχίζεται ανεπαίσθητα όλη την ώρα και ακόμη και όταν ως αποτέλεσμα μιας τέτοιας δηλητηρίασης το συκώτι, η καρδιά ή τα νεφρά υποστούν έγκαιρη βλάβη, η κατάσταση αποδίδεται σε άγνωστα αίτια. Όταν η δηλητηρίαση είναι ακόμα πιο σοβαρή και συνοδεύεται από διάρροια και έμετο, θεωρείται γαστρική διαταραχή. Με τη δηλητηρίαση καταλαβαίνουν μόνο εκείνη την κατάσταση που επηρεάζει ολόκληρο τον οργανισμό και απειλεί το θύμα με άμεσο θάνατο. Πόσες αθώες ζωές θυσιάζονται με αυτόν τον τρόπο!

Οι άνθρωποι δεν βλέπουν τη βρωμιά που περνάει στις αρτηρίες και τις φλέβες τους μέσω της τροφής κάθε μέρα, και όταν κάθεται στρώμα μετά το άλλο στα τοιχώματα των αγγείων, στενεύει τις διόδους τους και ξαφνικά σταματάει την κυκλοφορία του αίματος μια μέρα, σύντομα. -τα άτομα με όραση θεωρούν το περιστατικό ως "απροσδόκητο".

Οι άνδρες δεν αντιλαμβάνονται την τρομερή πίεση που ασκείται από τα πυκνά νερά των πλημμυρών που ορμούν προς ένα φράγμα μαμούθ που έχει χωρητικότητα εκατομμυρίων τόνων. Αλλά όταν αυτό το φράγμα, που κλονίζεται για πολύ κάτω από την πρόσκρουση αυτών των νερών της πλημμύρας, καταρρέει επιτέλους, η αιτία της τελικής του βλάβης αποδίδεται στην πέτρα που του πέταξε κατά λάθος ένα μικρό παιδί. Έχουμε ήδη δει τη σωστή αντίληψη που έχει ένας ωμοφάγος ως προς τις αιτίες του καρκίνου. Απέναντι σε αυτό, οι 400 «καρκινογόνοι παράγοντες» που μας παρουσιάζουν ερευνητές επιστήμονες, οι οποίοι είναι εθισμένοι στο μαγειρεμένο φαγητό, μεταξύ των οποίων υπάρχουν και μηχανικοί ερεθισμοί και εγκαύματα από τσιγάρο, δεν έχουν μεγαλύτερη αξία από την πέτρα που πετάει το παιδί.

Κάθε όργανο έχει εκατομμύρια κύτταρα από τις συντονισμένες εργασίες των οποίων εκτελείται το έργο αυτού του οργάνου. Όταν η τροφή που επιβάλλεται σε αυτά τα κύτταρα στερείται ορισμένων βασικών συστατικών, τα κύτταρα αρχίζουν να χάνουν τη ζωτικότητά τους και πέφτουν σε αχρηστία. Τα ενεργειακά αποθέματα έρχονται τώρα στο πεδίο, αλλά και αυτά σύντομα εξαντλούνται. Εφόσον το όργανο εκτελεί τις λειτουργίες του με κάποιο τρόπο, οι κοντόφθαλμοι άνθρωποι δεν βλέπουν το κόκκινο φως. αλλά όταν επιτέλους υστερεί στις δραστηριότητές του, λένε ότι ένα τέτοιο όργανο είναι άρρωστο και καταφεύγουν σε φάρμακα. Αλλά, είναι δυνατόν ένα μικρό χάπι ή μια δόση δηλητηρίου να αντικαταστήσει ποτέ τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων που καίγονται στη φωτιά για χρόνια και να επιστρέψει στα κύτταρα με αναπηρία τη χαμένη τους ικανότητα για εξειδικευμένη εργασία;

Αφού ξαπλώσουν στο πεπτικό κανάλι για μέρες, μάζες κρέατος, αυγών, βουτύρου και τυριών υφίστανται σήψη και προκαλούν φλεγμονή των εντέρων, το πιο κοινό σύμπτωμα της οποίας είναι η διάρροια. Αλλά όταν ένα παιδί εμφανίζει όντως σημάδια διάρροιας, το όλο φταίξιμο ενοχοποιείται σε μερικές φλούδες φρούτων που φαίνονται στα κόπρανα. Κανείς δεν ρωτά πώς οι φλούδες φρούτων μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή στα έντερα του παιδιού όταν, χωρίς να υποστούν σήψη ή αποσύνθεση, αφήνουν το σώμα αναλλοίωτο μέσα σε λίγες ώρες από την είσοδό τους. Η όλη τραγωδία προκύπτει από το γεγονός ότι οι άνθρωποι θεωρούν τα αυγά, το κρέας, το βούτυρο και το μέλι ως κανονικά και απαραίτητα τρόφιμα, αλλά τα φρούτα ως κάτι δευτερεύον, το οποίο μπορεί είτε να καταναλωθεί είτε να μην καταναλωθεί. Μερικές φορές, θεωρείται ακόμη απαραίτητο να απαγορεύεται στα παιδιά να τρώνε φρούτα για «να μη βάζουν το στομάχι τους εκτός λειτουργίας».

Το βάρος ενός μαγειρευτοφάγου δεν μπορεί να θεωρηθεί ως κριτήριο καλής υγείας.

Η παχυσαρκία είναι η πιο επικίνδυνη ασθένεια

Όσο ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ακόμα σε θέση να αντισταθεί σε ένα αφύσικο δίαιτα και για να συνεχίσει τον αγώνα της εναντίον της, κάνουν την εμφάνισή τους διάφορα παράπονα, όπως απώλεια όρεξης, δυσπεψία, γαστρίτιδα και άλλες στομαχικές διαταραχές, κολίτιδα κ.λπ. Όλα αυτά είναι η εξωτερική έκφραση του αγώνα του οργανισμού να χρησιμοποιήσει κάθε μέσο

διάθεση για την εξουδετέρωση των βλαβερών επιπτώσεων μιας αφύσικης διατροφής και την αποβολή από τον οργανισμό των δηλητηριωδών ουσιών που παράγει. Ο ασθενής αρχίζει να χάνει βάρος και στη συνέχεια προσπαθούν να τον δυναμώσουν δίνοντάς του «θρεπτικά» γεύματα. Την ημέρα που τελικά ο οργανισμός νικιέται και παύει ο αγώνας του, ο άνθρωπος είτε αποχαιρετά αυτόν τον κόσμο είτε, αντίθετα, αυξάνεται η όρεξή του και αρχίζει να τρώει αχόρταγα, να χωνεύει καλά, να παχαίνει, «για να ξαναβρεί την υγεία του. και δύναμη». Με άλλα λόγια, εκείνη την ημέρα ο ανθρώπινος οργανισμός, εγκαταλείποντας τον αγώνα του, «προσαρμόζεται» στην αφύσικη δίαιτα και τίθεται το θεμέλιο σε μια από τις πιο επικίνδυνες ανθρώπινες ασθένειες — την αφύσικη σωματικότητα.

Υποταγμένο από την πίεση των αφύσικων δίαιτων, το σώμα αναγκάζεται να προσαρμοστεί και να δεχτεί στον οργανισμό συσσωρεύσεις διαφόρων επιβλαβών ουσιών που παράγονται από τέτοιες δίαιτες. Στη συνέχεια σχηματίζονται εναποθέσεις από λίπη, ουρικό οξύ και τα παράγωγά του, χοληστερίνη, κοινό αλάτι, περίσσεια υγρών, λίθους, σχηματισμούς κηρωδών, όγκους, ανενεργά και παρασιτικά κύτταρα, πολυπύρηνα γιγαντιαία κύτταρα (πολυκαρυοκύτταρα), κύτταρα με υπερμεγέθη πυρήνες (μεγακαρυοκύτταρα) κ.λπ. Μερικές φορές αυτά τα κύτταρα αποκτούν αρκετές εκατοντάδες φορές το μέγεθος των φυσιολογικών κυττάρων, αλλά δεν έχουν την ικανότητα να κάνουν οποιαδήποτε χρήσιμη εργασία.

Όλα αυτά τα τερατουργήματα συσσωρεύονται στο σώμα για να δημιουργήσουν σε έναν άντρα την ψευδαίσθηση της υγείας και της δύναμης, ενώ στην πραγματικότητα πάσχει από σταδιακή αδυνάτισμα. Οι μύες του γίνονται λεπτοί και αδύναμοι, ο αριθμός των εξειδικευμένων και ενεργών κυττάρων του αυξάνεται λιγότερο και τα όργανά του χάνονται. Αυτοί οι «γεροί», «στιβαροί» άντρες με τα διογκωμένα μπράτσα, τα χοντρά παχιά χέρια, τα παχιά χέρια και τα προεξέχοντα στρώματα λίπους, από τα οποία ο κόσμος μας αφθονεί, είναι στην πραγματικότητα σκελετοί καλυμμένοι με δέρμα. Ο καθένας τους έχει φορτώσει τους αδύναμους και αδυνατισμένους μύες του με ένα χοντρό πρόβατο, το οποίο ταΐζει άδικα και το κουβαλάει παντού μαζί του. Αλλά, παράξενο να πούμε, τέτοιοι άνθρωποι καυχώνται συνεχώς για την υγεία, το σθένος και τη δύναμή τους.

Είναι τόσο περήφανοι για τη στιβαρότητά τους που, όποτε γίνεται αναφορά σε αυτό στη συζήτηση, αγγίζουν ξύλο ή, στην Ανατολή, κλαίνε. μήπως χάσουν ένα κόκκο από το αγαπημένο τους βάρος. Μπορεί κανείς να γεμίσει μια ντουζίνα τόμους με παραδείγματα τέτοιας αξιοθρήνητης μυωπίας.

Κανένα φάρμακο δεν μπορεί να αντικαταστήσει τις πρώτες ύλες που καταστρέφονται στη φωτιά

Όλα τα φάρμακα γενικής χρήσης είναι συμπτωματικά. Με άλλα λόγια, χρησιμεύουν ως ανακουφιστικά για να δώσουν προσωρινή ανακούφιση στον ασθενή ή για να αποκρύψουν τα συμπτώματα της νόσου. Σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να πάρουν τη θέση των ακατέργαστων θρεπτικών συστατικών που καταστρέφονται στις κατσαρόλες και τα τηγάνια μαγειρέματος. Πολλοί σπουδαίοι επιστήμονες απαγορεύουν αυστηρά τη χρήση φαρμάκων. Στην Αγγλία, μετά από μια επίπονη έρευνα που εκτεινόταν σε μια περίοδο τεσσεράμισι ετών σε ένα μεγάλο τμήμα των ευκατάστατων στρωμάτων του αγγλικού λαού, οι βιολόγοι του Peckham κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μόνο το εννέα τοις εκατό του πληθυσμού απολάμβανε καλή υγεία; το υπόλοιπο 91 τοις εκατό των ανθρώπων ήταν άρρωστοι, αν και οι περισσότεροι από αυτούς δεν γνώριζαν την ασθένειά τους. Μετά από κλινικές θεραπείες το συμπέρασμά τους ήταν ότι σχεδόν χωρίς εξαίρεση όλες οι διαταραχές που επιλέγονται για θεραπεία ανταποκρίθηκαν στη θεραπεία, αλλά ότι στη συνέχεια παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη επιδείνωση στη γενική υγεία των ασθενών. Αυτό σημαίνει ότι τα φάρμακα απλώς κρύβουν τα συμπτώματα μιας ασθένειας, ενώ η βλάβη που κάνουν προστίθεται στον ήδη εξασθενημένο οργανισμό για να επιδεινώσει την κατάστασή του. Επομένως, όποιος θέλει να μην αρρωστήσει ή, αν έχει ήδη αρρωστήσει, να ανακτήσει την υγεία του, δεν πρέπει να εναποθέτει τις ελπίδες του στα ναρκωτικά. μάλλον πρέπει να απέχει από τη λήψη αφύσικών τροφών και ναρκωτικών και πρέπει να ζει σύμφωνα με τους νόμους της φύσης τρώγοντας ωμά!

Αυτός είναι ο αληθινός, ασφαλής και επιστημονικός τρόπος, ενώ η φαρμακευτική θεραπεία είναι, για να παραθέσω τον Bircher-Benner, μόνο «δόλος και απάτη». Κατά τη γνώμη μου, μπορεί πιο σωστά να ονομαστεί ψευδαίσθηση και αυταπάτη. Ο Νίτσε έχει αποκαλέσει τα ναρκωτικά «βλεφαρίδες του μαστιγίου». Οι γιατροί μπορούν εύκολα να πείσουν τους εαυτούς τους για την αλήθεια των δηλώσεών μου χωρίζοντας τους ασθενείς του νοσοκομείου σε δύο ίσες ομάδες, θεραπεύοντας τη μία από τις ομάδες με φάρμακα και μαγειρεμένα φαγητά, την άλλη με μια αμιγώς ωμή διατροφή και στη συνέχεια συγκρίνοντας τα δύο αποτελέσματα ο ένας με τον άλλο. Αυτό είναι το βασικό και αποφασιστικό τεστ, διαφορετικά κάθε επιχείρημα κατά της ωμής κατανάλωσης θα συνεχίσει να είναι χωρίς την ελάχιστη αξία ή αξία. Ας επεξηγήσουμε τις δηλώσεις μας με μερικά παραδείγματα από τη συμπτωματική φαρμακευτική θεραπεία.

Ο πόνος είναι το προειδοποιητικό σημάδι ότι το σώμα βρίσκεται σε κίνδυνο, η κραυγή του οργανισμού μας για βοήθεια. Αλλά αντί να εξαλείψουμε αυτόν τον κίνδυνο, νεκρώνουμε τα νεύρα που μεταφέρουν την αίσθηση αυτού του κινδύνου στον εγκέφαλό μας και φιμώνουμε τη φωνή τους με μια δόση δηλητηρίου. Εν τω μεταξύ, η ασθένεια παίρνει την αναπόφευκτη πορεία της, που επιδεινώνεται τώρα από τις βλαβερές συνέπειες των φαρμάκων. Για να δώσουμε ένα άλλο παράδειγμα: όταν οι δίοδοι των αρτηριών μας στενεύουν γεμίζοντας με ακαθαρσίες, η καρδιά πρέπει να χρησιμοποιήσει μεγαλύτερη δύναμη για να κυκλοφορήσει το αίμα μέσω του σώματος και ως αποτέλεσμα αυξάνεται η αρτηριακή πίεση. Αλλά αντί να καθαρίζουμε τα αιμοφόρα αγγεία μας από αυτές τις ακαθαρσίες, χρησιμοποιούμε απλώς δηλητήρια για να διεγείρουμε εκείνα τα νεύρα που είναι ικανά να τεντώσουν και να διευρύνουν τις διόδους τους. Όσο διαρκεί η αποτελεσματικότητα του δηλητηρίου, το αίμα ρέει πιο ελεύθερα μέσα από τα αγγεία και η πίεση πέφτει προσωρινά. Ωστόσο, μόλις εξαφανιστεί η επίδρασή του, τα αγγεία επιστρέφουν στην προηγούμενη κατάστασή τους ακόμη πιο εξασθενημένα από τη δράση των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται.

Δεν υπάρχει φάρμακο που να μην έχει επιβλαβή συνέπεια στον οργανισμό. Αλλά μόλις πρόσφατα εμφανίστηκε ένας μικρός αριθμός δημοσιεύσεων που ασχολούνται με αυτό το θέμα, μία από τις οποίες, "Reactions with Drug Therapy" (1955), από τον Δρ. Harry L. Alexander, Ομότιμο Καθηγητή Κλινικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον , μας δίνει πολλές χρήσιμες πληροφορίες. Φυσικά, γενικά τα φάρμακα θεωρούνται υπεύθυνα μόνο για εκείνες τις επιπλοκές και αντιδράσεις που σκοτώνουν αμέσως το θύμα ή κάνουν την εμφάνισή τους με τη μορφή σοβαρών ασθενειών. Ακόμη και τότε μόνο μία στις χίλιες από αυτές τις επιπλοκές καταγράφεται στην πραγματικότητα. τα υπόλοιπα παραμένουν στην αιώνια λήθη.

Έχει διαπιστωθεί ότι κάθε μία από τις 350.000 ουσίες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαρμάκων είναι ικανό να προκαλέσει επιπλοκές. Αλλά μεταξύ αυτών τα πιο επικίνδυνα είναι η πενικιλλίνη, η αουρομυκίνη, η στρεπτομυκίνη, οι ενώσεις υδραργύρου, η ομάδα σουλφοναμιδικών φαρμάκων, η δακτυλίτιδα, τα εμβόλια, οι οροί, οι συνθετικές βιταμίνες (θειαμίνη, η νιασίνη κ.λπ.), η ατοφάνη, η κορτιζόνη, το εκχύλισμα ήπατος, η ινσουλίνη, η αδρεναλίνη και πολλά άλλα φάρμακα κοινής χρήσης.

Είναι σημαντικό να δώσουμε την πιο προσεκτική εξέταση αυτής της ερώτησης. Οι συνθετικές βιταμίνες και τα οργανικά εκχυλίσματα, με τα οποία οι άνθρωποι επιθυμούν να αντικαταστήσουν τα θρεπτικά συστατικά και τα προϊόντα τους που καίγονται στην κουζίνα, σκοτώνουν έναν άνθρωπο με αστραπιαία ταχύτητα, πολύ συχνά μέσα σε πέντε λεπτά μετά την είσοδό τους στο σώμα. Το 1951, 324 εκατομμύρια και το 1952, μόνο 350 εκατομμύρια γραμμάρια πενικιλίνης εγχύθηκαν στο ανθρώπινο αίμα για να αντικαταστήσουν τα φυσικά αντιβιοτικά που καίγονται στην κουζίνα.

Μετά την εισαγωγή τους στον ανθρώπινο οργανισμό, τα ναρκωτικά σκοτώνουν χιλιάδες ανθρώπους, μερικές φορές μέσα σε πέντε έως δέκα λεπτά, μέσω αναφυλαξίας, ενώ δεκάδες χιλιάδες άλλα υποβάλλονται σε πληθώρα ασθενειών, από τις οποίες μπορούμε να αναφέρουμε το εξάνθημα από τσουκνίδα, τη δερματίτιδα, τη φραγκοσυκιά. ζέστη, έκζεμα, πορφύρα, βρογχικό άσθμα, πολυαρτηρίτιδα, κίρρωση του ήπατος, ίκτερος, νεφρίτιδα, νεφρίτιδα, απλαστική αναιμία, ασθένεια ορού και ψώρα.

Οι άνθρωποι θέλουν να κάνουν τα στραβά μάτια στην ευθύνη αυτών των φαρμάκων για την πρόκληση αυτών των θανάτων και ασθενειών και να ρίξουν την ευθύνη στην υπερευαισθησία του σώματος. Αλλά για το τι προκαλεί αυτή την υπερευαισθησία, προσπερνούν την ερώτηση σιωπηλά.

Τα φτωχά παιδιά μου έπασχαν από τέτοιες ασθένειες και δερματικές παθήσεις πολλές φορές το χρόνο. Πάντα προσπαθούσαμε να αναζητούμε το λάθος στο φαγητό που έτρωγαν, ενώ οι γιατροί που έδιναν δέσμες συνταγών δεν είπαν ποτέ λέξη για τους κινδύνους των φαρμάκων που συνταγογραφούσαν. Όπως εκατομμύρια άλλοι, πιστεύαμε ότι τα φάρμακα ήταν μόνο για να θεραπεύσουν τους ανθρώπους, όχι για να τους αρρωστήσουν. Κάποτε και τα δύο μου παιδιά στράφηκαν με ίκτερο την ίδια μέρα. Μας έκανε έκπληξη, γιατί ξέραμε ότι ο ίκτερος δεν ήταν μια μολυσματική ασθένεια για να τους επηρεάσει και τους δύο μαζί. Σήμερα, δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να απαλύνω τα τσιμπήματα της συνείδησής μου παρά να προειδοποιήσω τους άλλους γονείς για τέτοιους κινδύνους.

Στις μέρες μας είναι λυπηρό να παρατηρούμε πώς τα πιο επικίνδυνα ναρκωτικά διαδίδονται με τη βοήθεια γλυκών τραγουδιών και ελκυστικών εικόνων ως πράγματα ευεργετικά που μπορεί να λαμβάνονται καθημερινά. Σε ορισμένες χώρες, μάλιστα,

η ιατρική και η φαρμακευτική έχουν μετατραπεί σε τεράστιες ανησυχίες εμπορικότητας και κερδοσκοπίας.

Η ωμή κατανάλωση θα βάλει αμέσως τέλος στη χρήση όλων των ειδών ναρκωτικών, γιατί ελλείψει ασθενειών φυσικά δεν θα υπάρχει ανάγκη για φάρμακα. Οι ασθένειες είναι προϊόντα του εκφυλισμού των τροφίμων. μπορούν να κατακτηθούν, επομένως, μόνο με τη διόρθωση της διατροφής μας. Όλες οι προσπάθειές μας να κατακτήσουμε ασθένειες με φάρμακα είναι εξαιρετικά επικίνδυνα, παράλογα πειράματα που είναι καταδικασμένα σε αποτυχία. Ήδη οι αξιοθρήνητες συνέπειές τους μας κοιτούν κατάματα.

Νέοι τύποι ασθενειών κάνουν συνεχώς την εμφάνισή τους. μικρός οι παθήσεις δίνουν τη θέση τους σε πιο σοβαρές διαταραχές. Ως αποτέλεσμα, οι άνδρες παρασκευάζουν συνεχώς νέα είδη ορών και εμβολίων, ανακαλύπτουν ισχυρότερα και ισχυρότερα αντιβιοτικά και σταδιακά εμπλέκονται σε έναν λαβύρινθο από λάθη, επιπλοκές και καταστροφές.

Πρέπει να γίνει μια πρωτόγνωρη και βασική αλλαγή στο χώρο της ιατρικής επιστήμης. Όλοι οι έντιμοι και δημοφιλείς γιατροί πρέπει αμέσως να σηκωθούν και να λάβουν ενεργά μέτρα για να αποτρέψουν την καταστροφή της πρώτης ύλης που προορίζεται για το ανθρώπινο εργοστάσιο.

Κατά τη γνώμη των κοντόφθαλμων ανθρώπων, η ωμή κατανάλωση ισοδυναμεί με μια επιστροφή στην πρωτόγονη ζωή του προϊστορικού ανθρώπου. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει μεγαλύτερη ντροπή για τον πολιτισμό από τις εργασίες μαγειρέματος και ραφιναρίσματος. Ο ωμοφάγος απλώς παραιτείται από τις δυστυχίες που προκαλούν οι λεγόμενες ασθένειες του πολιτισμού και αρνείται να μετατρέψει την τεχνική πρόοδο που του χάρισε ο πολιτισμός σε μέσο καταστροφής της αγνότητας των ανθρώπινων πρώτων υλών. Διαφορετικά, δεν παραιτείται από την ευκολία του να μιλάει τηλεφωνικά, να ταξιδεύει αεροπορικώς ή να διατηρεί φρέσκα τα φρούτα του στο ψυγείο του.

Για αιώνες οι άνθρωποι ήταν τόσο τυφλοί και ανίδεοι που θεωρούσαν πάντα την κατανάλωση μαγειρεμένων γευμάτων ως μια φυσική επέμβαση. Και τώρα, όταν για πρώτη φορά ακούνε για ωμή κατανάλωση, τη θεωρούν κάτι περίεργο και περίεργο, ενώ στην πραγματικότητα είναι ακριβώς ο εκφυλισμός των φυσικών τροφίμων μέσω του μαγειρέματος που είναι το πιο σημαντικό.

αφύσικο, παράξενο και περίεργο, και που πρέπει να καταγραφεί στην ιστορία ως η μεγαλύτερη ανοησία που έχουν διαπράξει οι άνθρωποι.

Η μαγειρική-φαγία και η φαρμακευτική θεραπεία πρωτοστατούν Η Ανθρώπινη Φυλή μέχρι την Απόλυτη Εξόντωση

Πολλά είδη ζώων μαμούθ έχουν κάποτε κατοικήσει σε αυτή τη γη και στη συνέχεια συναντήθηκαν με πλήρη εξαφάνιση. Στις μέρες μας, με τα ίδια του τα χέρια ο άνθρωπος δημιουργεί τέτοιες αντίξοες συνθήκες που μια μέρα θα τον εξαφανίσουν από προσώπου γης. Παράλληλα με τη διαδικασία του εκφυλισμού των τροφίμων, παρατηρείται αύξηση της ποικιλίας και της συχνότητας των διαφόρων ασθενειών. Πριν περάσουν πολλές ακόμη γενιές, οι άνθρωποι θα πεθάνουν από καρδιαγγειακές παθήσεις ή από καρκίνο πριν φτάσουν στην ηλικία της εφηβείας και έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις αναπαραγωγικές τους ικανότητες. Με βάση την ανησυχητική ταχύτητα με την οποία έχουν αυξηθεί αυτές οι ασθένειες τις τελευταίες δεκαετίες, είναι εύκολο να προβλεφθεί ότι, αν οι άνδρες εξακολουθούν να επιμένουν στην ανοησία τους, αυτή η μοιραία μέρα μπορεί να μην είναι μακριά.

Ο επιστήμονας που επισημαίνει τα οφέλη της μαγειρικής και της φαρμακευτικής θεραπείας μοιάζει με τον έμπορο που, στα πρόθυρα της χρεοκοπίας, χαίρεται να μετράει τις πένες του, ενώ κλείνει τα μάτια του στα εκατομμύρια των απωλειών που τον κοιτάζουν κατάματα. Το τελικό αποτέλεσμα κάθε επιχείρησης πρέπει να κρίνεται από τον τελικό ισολογισμό της. Ας δούμε ποια οφέλη και πλεονεκτήματα μπόρεσε να αποκτήσει ο πολιτισμένος άνθρωπος για τον εαυτό του με τις ανακαλύψεις του στη μαγειρική και την ιατρική, σε σύγκριση με εκείνα που απολαμβάνουν οι μυριάδες των διαφορετικών ζώων. Ο άνθρωπος υπόκειται περισσότερο σε διάφορες ασθένειες από οποιοδήποτε άλλο ον.

Μετά την ανακάλυψη των βιταμινών, οι άνθρωποι θα έπρεπε να είχαν την σοφία να αντιληφθούν αμέσως ότι με το μαγείρεμα καταστρέφει σε φυσικά τρόφιμα εκείνα τα συστατικά η απουσία των οποίων επιταχύνει το τέλος του. Θα έπρεπε να είχε βάλει τέλος σε αυτές τις σπατάλες μια για πάντα και θα έπρεπε να προστατεύσει την ασυλία των φυσικών τροφίμων από τον εκφυλισμό. Αλλά είναι τόσο μεγάλη η γοητεία του μαγειρεμένου φαγητού που ανατρέπει όλες αυτές τις απόπειρες μεταρρυθμίσεων. Ο εθισμός κατακτά την επιστήμη και την παίρνει

στα νύχια του. Εν τω μεταξύ, εξακολουθώντας να προσκολλώνται γρήγορα στο μαγειρεμένο φαγητό, οι άνδρες προσπαθούν να διεισδύσουν στα μυστικά των τροφίμων, να αναγνωρίσουν εκείνα τα συστατικά που καταστρέφονται στο μαγείρεμα και την επεξεργασία και στη συνέχεια να τα αντικαταστήσουν με συνθετικές ουσίες. Δεν είναι ανοησία να καίει κανείς και να καταστρέφει αυτά τα βασικά συστατικά με τα ίδια του τα χέρια, να αρρωσταίνει, να στέκεται στο χείλος του τάφου και μετά να κάνει απελπιστικές προσπάθειες να σώσει τον εαυτό του με απατηλά μέσα; Πρέπει να έχουμε κατά νου το γεγονός ότι αυτά τα συστατικά δεν περιορίζονται στις 40 και 50 βιταμίνες που αναγνωρίζουν οι βιολ
Είναι τόσα πολλά από αυτά που δεν θα είναι δυνατό να σχηματιστεί μια ακριβής εικόνα των ποιοτικών και ποσοτικών ιδιοτήτων τους για χιλιάδες χρόνια. Ας υποθέσουμε για μια στιγμή ότι μια μέρα οι επιστήμονες μπορεί να καταφέρουν να αναγνωρίσουν όλες τις ποικιλίες τους. Τότε, για να αντικατασταθούν με τεχνητά μέσα τα συστατικά που πετιούνται μόνο από το σιτάρι, θα χρειαστούν χιλιάδες συνταγές και σκευάσματα για κάθε άτομο, για να μην μιλήσουμε για το απαγορευτικό κόστος.

Με τις έρευνες που έγιναν σε ξεχωριστές ποικιλίες φρούτων, λαχανικών και δημητριακών, οι ίδιοι οι εθισμένοι στα τρόφιμα βιολόγοι αποδεικνύουν ότι τα φυσικά τρόφιμα έχουν την ιδιότητα να θεραπεύουν σχεδόν κάθε είδους ασθένεια. Αλλά οι άνθρωποι δεν θέλουν να παραδεχτούν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός θα παραμείνει απαλλαγμένος από αυτές τις ασθένειες εάν τρέφεται αποκλειστικά με φυσικά τρόφιμα από την παιδική ηλικία και μετά. Από την αρχή, η ίδια η σκέψη της αποχής από το μαγειρεμένο φαγητό τους στερεί την ικανότητα να σκέφτονται καθαρά και στη συνέχεια η επιστήμη δίνει τη θέση της στον εθισμό.

Τα φυσικά τρόφιμα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από τους γιατρούς ως απλώς προσωρινό θεραπευτικό μέσο. Πρέπει να δηλώνονται ως η μόνη δίαιτα κατάλληλη για τον άνθρωπο

Πολλοί προοδευτικοί γιατροί καταδικάζουν τη φαρμακευτική θεραπεία. Μερικοί από αυτούς είναι τόσο απογοητευμένοι με τα αναποτελεσματικά αποτελέσματα της φαρμακευτικής αγωγής που εγκαταλείπουν την ιατρική πρακτική και αφοσιώνονται στη μελέτη των θεμελιωδών προβλημάτων της προφύλαξης. Ανάμεσά τους και ο διάσημος Ελβετός γιατρός Bircher-Benner, από τις γερμανικές σπουδές του οποίου έχω εισαγάγει αρκετές μικρές μεταφράσεις στο αρμενικό βιβλίο μου. Στην αρχή της ιατρικής του καριέρας, ο Bircher Benner έγινε έτσι

Απογοητευμένος από τις τρέχουσες θεραπευτικές μεθόδους που όταν έτυχε να γνωρίσει τις θρεπτικές αξίες των φυσικών τροφίμων, άρχισε να θεραπεύει τους ασθενείς του με τη βοήθεια φυσικής διατροφής, χωρίς φάρμακα. Πολύ σύντομα ένας μεγάλος αριθμός ασθενών, που είχαν υποβληθεί ανεπιτυχώς σε θεραπεία από διάφορους γιατρούς σε όλο τον κόσμο χωρίς κανένα αποτέλεσμα, πήγαν στο σανατόριο του στη Ζυρίχη και σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα έλαβαν πλήρη θεραπεία από τον ωμό βιγκανισμό.

Αλλά η Bircher-Benner θεωρούσε τα ωμά τρόφιμα ως «θεραπευτικό μέσο», όχι ως τη μόνη δίαιτα κατάλληλη για όλα τα όντα. Σαν να ήταν υποχρεωμένοι οι άντρες να τρέφονται με αφύσικα τρόφιμα από την παιδική τους ηλικία και μετά, αφού αρρώστησαν, να θεραπευθούν με τη «θεραπευτική δίαιτα» στην προχωρημένη ηλικία τους. Αλλά αυτό το φαινομενικό παράδοξο είχε ορισμένους λόγους. Πρώτα απ 'όλα, δεν υπάρχει κανείς στον κόσμο, ούτε καν ο κορυφαίος ειδικός στην ωμή διατροφή, ο Bircher-Benner, που να συνειδητοποιεί ότι το μαγείρεμα είναι εθισμός και ότι η επιθυμία που νιώθουν οι άνθρωποι για το μαγειρεμένο φαγητό δεν είναι ούτε η πείνα ούτε η βιολογική απαίτηση του τα κύτταρα.

Στη συνέχεια, ως γιατρός, ο Bircher-Benner είχε εκπαιδευτεί να θεραπεύει υπάρχουσες ασθένειες. Κανείς δεν θα του πλήρωνε καμία αμοιβή, ούτε θα τον έπαιρνε στα σοβαρά, αν είχε υποστηρίξει δημόσια ένα σύστημα διατροφής που θα κρατούσε την ανθρωπότητα απαλλαγμένη από κάθε ασθένεια.

Αυτή τη στιγμή υπάρχουν δύο αντίθετες απόψεις για τη διατροφή. Ο ένας υπερασπίζεται την ωμή κατανάλωση, ο άλλος ευνοεί το μαγειρεμένο φαγητό. Ο ένας από αυτούς υποστηρίζει τον βιγκανισμό, ο άλλος προτιμά τη διατροφή των ζώων. Τώρα η επιστήμη δεν είναι πολιτική. Ο άνθρωπος που έχει λανθασμένη άποψη δεν έχει το δικαίωμα να επιβάλλει τις λανθασμένες και βλαβερές απόψεις του σε αθώα παιδιά. Επιτακτική απαίτηση των καιρών μας είναι οι δύο αυτές απόψεις να εξεταστούν στους διεθνείς επιστημονικούς και πολιτιστικούς κύκλους, ώστε η λανθασμένη να καταδικαστεί, ενώ η αληθινή να ανακοινωθεί στο κοινό και να εφαρμοστεί γενικά.

Εκ πρώτης όψεως, εκείνοι οι απλοί άνθρωποι που δεν θέλουν να διεισδύσουν στο βάθος του προβλήματος πιστεύουν ότι το ιδανικό της ωμής κατανάλωσης δεν είναι κάτι που μπορεί να πραγματοποιηθεί γρήγορα και ότι οι άνδρες δεν θα είναι πολύ έτοιμοι να εγκαταλείψουν τις βαθιές ρίζες τους. συνήθειες. Αλλά αυτή είναι η φωνή του

εθισμός, όχι της επιστήμης. Η επιστήμη, ωστόσο, πρέπει να διαχωριστεί από τον εθισμό. Πρέπει πρώτα να παραδεχτούμε ότι τα ακατέργαστα τρόφιμα είναι οι πραγματικές και ολοκληρωμένες πρώτες ύλες κατάλληλες για τον ανθρώπινο οργανισμό, και μετά ας το κάνουν όσοι θέλουν να εκφυλίσουν τις πρώτες ύλες του εαυτού τους και των παιδιών τους.

Καταρχάς, πρέπει να αξιοποιήσουμε την εμπειρία που αποκτήσαμε από την ωμή κατανάλωση για να διορθώσουμε αμέσως τις ψευδείς αντιλήψεις που επικρατούν στην επιστήμη της διατροφής, σύμφωνα με τις οποίες τα πιο απαραίτητα τρόφιμα θεωρούνται επιβλαβή, ενώ τα πραγματικά επιβλαβή προτείνονται ως υγιεινός. Πρέπει να γίνει ξεκάθαρα αντιληπτό ότι, χωρίς καμία εξαίρεση, όλες εκείνες οι περιπτώσεις όπου τα ωμά τρόφιμα απαγορεύονται στους αδύναμους, τους αρρώστους, τους πάσχοντες από στομαχικές διαταραχές και άλλες παθήσεις, είναι ακριβώς εκείνα τα απαγορευμένα τρόφιμα που θα θεράπευαν, θα συντηρούσαν και θα ενίσχυαν τους ασθενείς. .

Σε τέτοιες περιπτώσεις δεν είναι πλέον θέμα διακοπής μιας κακής συνήθειας. Αντίθετα, ο ασθενής ζητά τώρα φρούτα, αλλά εμείς τα αρνούμαστε. αισθάνεται άρρωστος για το μαγειρεμένο φαγητό, αλλά τον πείθουμε να έχει λίγο περισσότερο. αρπάζουμε τα φρούτα από το χέρι ενός παιδιού και του πιέζουμε λίγο μαγειρεμένο φαγητό στο λαιμό του. Με άλλα λόγια, επισπεύδουμε τα άκρα τους αναγκάζοντάς τα να τρώνε εκείνα τα φαγητά που ήταν η αιτία της αρρώστιας και της ανικανότητάς τους. Μόνο η διόρθωση παρεξηγήσεων αυτού του είδους θα μειώσει τον αριθμό των πρόωρων θανάτων κατά 50 τοις εκατό.

Για να πείσουμε τους εαυτούς μας για την αλήθεια αυτών των δηλώσεων εκεί δεν είναι άλλο μέσο από το να κάνουμε πράξη την ωμή κατανάλωση για μερικούς μήνες, και αυτό το πείραμα πρέπει να το δοκιμάσει κάθε λογικός άνθρωπος. Με αυτόν τον τρόπο θα δοθεί οριστικό τέλος στις υπάρχουσες λανθασμένες και αντιφατικές απόψεις για τη διατροφή.

Υπό το πρίσμα της ωμής κατανάλωσης οι βασικές αρχές της διατροφής δεν είναι πλέον παραμένουν περιορισμένοι σε πανεπιστήμια και ερευνητικά ιδρύματα· μάλλον γίνονται θέματα πρωταρχικής σημασίας για όλη την ανθρωπότητα. Για τους κανονικούς ανθρώπους, τα επιστημονικά ονόματα χιλιάδων τροφίμων, οι περίπλοκες συνταγές τους και οι μακρές, κουραστικές περιγραφές των θρεπτικών ιδιοτήτων και των υποτιθέμενων οφελών τους μπορούν να συνοψιστούν σε τρία

λέξεις μόνο: ΩΜΕΣ ΒΕΓΚΑΝ ΤΡΟΦΙΜΑ, ή η πλήρης πρώτη ύλη για το ανθρώπινο σώμα.

Έτσι, η ωμή κατανάλωση γίνεται ιδανικό, εκτός από την επιστήμη της ιατρικής, ένα ιδανικό που εξηγείται όχι με επιστημονικούς τύπους, αλλά με τη λογική, με τις αποδείξεις του να είναι οι αδιάψευστοι νόμοι της φύσης και τα βασικά αποτελέσματα που προέρχονται από τη βασική εμπειρία.

Δεν πρέπει ποτέ να αναστατώσουμε την ακεραιότητα του ανθρώπινου ακατέργαστου Υλικά

Το ανθρώπινο σώμα είναι ένα πολύπλοκο εργοστάσιο. Μπορεί να θεωρηθεί ακόμη πιο σωστά ως ένας τεράστιος κόσμος εργοστασίων και συστημάτων με την έννοια ότι κάθε κύτταρο που λαμβάνεται χωριστά είναι από μόνο του ένα περίπλοκο εργοστάσιο το οποίο, με τη σειρά του, αποτελείται από πολλά άλλα εργοστάσια. Μέχρι σήμερα, οι ερευνητές έχουν καταφέρει να ανακαλύψουν έως και δέκα χιλιάδες μέρη σε κάθε κύτταρο. Κάθε αδένας ή όργανο αποτελείται από δισεκατομμύρια τέτοια κύτταρα και από τον συνδυασμό αυτών των αδένων, οργάνων, συστημάτων, σκελετού και δέρματος σχηματίζεται το ανθρώπινο σώμα.

Για να μπορούν να εκτελούν σωστά τις λειτουργίες τους, αυτά τα εξαιρετικά περίπλοκα εργοστάσια και συστήματα πρέπει να εφοδιαστούν με πρώτες ύλες που περιέχουν δεκάδες χιλιάδες διαφορετικές ουσίες, καθεμία από τις οποίες έχει το ειδικό καθήκον της να επιτελεί στη γενική οργάνωση του ανθρώπινου οργανισμού. Όλες αυτές οι ουσίες κατασκευάζονται με τη βοήθεια του ηλιακού φωτός και συγκεντρώνονται στα φυτά. Για παράδειγμα, ένας σπόρος, ένα φύλλο ή ένας κόκκος καλαμποκιού περιέχει από μόνος του όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για έναν ζωικό οργανισμό. Τώρα, αν και τα συστατικά αυτά διαφέρουν σε διάφορα φυτά ως προς τη σύσταση και τη διάταξή τους, αυτό δεν έχει μεγάλη σημασία, γιατί μετά την εισαγωγή τους στον οργανισμό διασπώνται και συντίθενται ξανά, κατά την οποία διαδικασία μια ουσία μετατρέπεται σε άλλη ουσία. Έτσι, ο οργανισμός μπορεί να αλλάξει τις ποσότητες των διαφόρων συστατικών ανάλογα με τις ανάγκες του, αλλά ελλείψει συγκεκριμένου χημικού στοιχείου δεν μπορεί να φέρει αυτό το στοιχείο που λείπει μέσα στον οργανισμό ή να το υποκαταστήσει με άλλο στοιχείο.

Για παράδειγμα, δεν κατέστη δυνατό να ανακαλυφθούν στο εργαστήριο τεράστιες συγκεντρώσεις ασβεστίου, βιταμινών ή πρωτεϊνών στο τριφύλλι, ωστόσο τα ζώα παίρνουν όλες τις βιταμίνες και τα μεταλλικά τους άλατα και κατασκευάζουν τα τεράστια οστά τους από το τριφύλλι και από ακόμη πιο κοινά χόρτα. , σάρκα και λίπος. Με άλλα λόγια, αντί για το γάλα, το βούτυρο, το τυρί, τον εγκέφαλο, το συκώτι και το κρέας που προτείνουν οι κοντόφθαλμοι ως πηγές ασβεστίου, φωσφόρου, βιταμινών και «πλήρως ισορροπημένων» πρωτεϊνών, το τριφύλλι μόνο συνιστάται, γιατί όλες αυτές οι ουσίες προέρχονται από το τριφύλλι. Επομένως, είναι εντελώς ανούσιο, άχρηστο και ακόμη και επιβλαβές να ισχυριζόμαστε ότι ένα τρόφιμο είναι πλούσιο σε μια συγκεκριμένη βιταμίνη, ενώ ένα άλλο αφθονεί σε ένα συγκεκριμένο μέταλλο, επειδή, εκτός από την παραπλάνηση και τη σύγχυση των ανθρώπων, τέτοιοι ισχυρισμοί δεν εξυπηρετούν κάθε χρήσιμο σκοπό.

Οι κύριες λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό είναι τριπλός. Πρώτα απ 'όλα, χρησιμεύουν ως δομικό υλικό για την κατασκευή και την ανανέωση των κυττάρων. Στη συνέχεια παράγουν την απαραίτητη ενέργεια για να θέσουν αυτά τα κύτταρα σε κίνηση και να δώσουν ζεστασιά στο σώμα, και τέλος, προμηθεύουν τα εξειδικευμένα κύτταρα με τις πρώτες ύλες που χρειάζονται για τις παραγωγικές τους δραστηριότητες.

Είναι επιτακτική ανάγκη να φροντίζουμε τον οργανισμό μας με την ίδια φροντίδα που φροντίζει ένας κατασκευαστής το εργοστάσιό του. Αντίστοιχα, για τη λειτουργία των προηγούμενων τριπλών λειτουργιών πρέπει να τροφοδοτούμε το σώμα μας με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά ως αναπόσπαστο σύνολο και στις ίδιες ισορροπημένες αναλογίες που μας τα παρουσιάζει η φύση. Διαφορετικά, εάν υπάρχει ανεπάρκεια σε κάποιο από τα συστατικά, αυτό το γεγονός θα έχει αναπόφευκτα δυσμενή επίδραση στην κατασκευή και τη λειτουργία του οργανισμού.

Πώς όμως αντιμετωπίζει ο πολιτισμένος άνθρωπος του σήμερα το ίδιο του το σώμα; Διαλύει, καίει, σκοτώνει και ανατρέπει την ακεραιότητα των πρώτων υλών του και μετά γεμίζει τυχαία το στομάχι του με νεκρά και δηλητηριώδη πτώματα. Με αυτόν τον τρόπο, η κατανάλωση ενός συγκεκριμένου συστατικού μπορεί να υπερβαίνει τις φυσιολογικές απαιτήσεις του οργανισμού του εκατοντάδες φορές, με αντίστοιχη ανεπάρκεια στην πρόσληψη κάποιου άλλου συστατικού.

Από μαγειρεμένο κρέας, λευκό ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, γλυκά, βούτυρο κλαριφ και μαργαρίνη παράγονται ανίκανα, παρασιτικά κύτταρα αρκετά απλής δομής, κάτω από το βάρος των οποίων σκύβει ο τροφομανής.
Οι ερευνητές μπορούν εύκολα να αποδείξουν ότι πριν από 50, 100 ή 200 χρόνια οι ανθρώπινες αδιαθεσίες συνοδεύονταν ως επί το πλείστον από υπερβολική αδυνατότητα. Εκείνη την εποχή, ο άνθρωπος είχε μεγαλύτερη δύναμη αντίστασης και το ανθρώπινο σώμα ήταν σε θέση να αντέχει σε αφύσικα τρόφιμα και να αποτρέπει την εισαγωγή αμέτρητων ποσοτήτων τέτοιων ουσιών με απώλεια όρεξης, διάρροια, εμετούς και άλλα τέτοια μέσα. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου ο ανθρώπινος οργανισμός υποχωρεί στην πίεση των εκφυλισμένων τροφίμων, «υιοθετείται» σε αυτά και επιτρέπει την αδιάκοπη παχυσαρκία των μωρών τους και το παχουλό πρόσωπό τους. Αυτοί οι άνθρωποι έγιναν οι πρώτοι που κατασκεύασαν και στη συνέχεια διατήρησαν απλά, άχρηστα, ανενεργά κύτταρα που αντιστοιχούσαν στη δική τους δομή. Γι' αυτό στις μέρες μας η αδυνατότητα είναι λιγότερο συχνή και ο κόσμος είναι γεμάτος με το άσχημο, αφύσικο σωματό

Σήμερα, πολλά παιδιά γεννιούνται με ένα τρομερό βάρος χωρίς αξία και ανενεργά κύτταρα. Οι απλοϊκοί γονείς τους είναι περήφανοι για το παχουλό των μωρών τους και για το παχουλό πρόσωπό τους. Μερικές φορές αυτό το παχουλό έχει τόσο τεράστιες διαστάσεις που τρομάζει όσους καταλαβαίνουν την πραγματική του φύση. Ωστόσο, οι ανόητοι άνθρωποι αντιπροσωπεύουν αυτά τα τέρατα στις συσκευασίες των παιδικών τροφών τους ως σίγουρα σημάδια καλής υγείας.

Ο ανθρώπινος οργανισμός καταβάλλει μεγάλες προσπάθειες να κρατήσει υπό κάποιο έλεγχο την υπερβολική αύξηση των παρασιτικών και άχρηστων κυττάρων, κατανέμοντας τα σε όλα τα ελεύθερα μέρη του σώματος: στα άνω και κάτω άκρα, γύρω από το πηγούνι, κάτω από το δέρμα της κοιλιάς. και τους γοφούς, και αλλού. Συμβαίνει, ωστόσο, ότι περιστασιακά κάποια από αυτά τα κύτταρα καταφέρνουν να αποτινάξουν αυτόν τον έλεγχο, να αποχωριστούν από την κοινοτική ζωή, να ανεξαρτητοποιηθούν, να ξεκινήσουν μια ατομική ύπαρξη και να πολλαπλασιαστούν χωρίς όρια. Πολύ συχνά ο οργανισμός καταφέρνει να κρατά ομάδες από αυτά τα κύτταρα τυλιγμένα σε ένα σημείο και να τα εμποδίζει να εξαπλωθούν. Η προκύπτουσα ανάπτυξη ονομάζεται τότε «καλοήθη νεόπλασμα» ή «καλοήθης όγκος» και πρέπει να διακρίνεται από εκείνη την ανάπτυξη που διακλαδίζεται ελεύθερα στα διάφορα μέρη του σώματος

προκειμένου να ευδοκιμήσει σε πρωτεΐνες (και ιδιαίτερα ζωικές πρωτεΐνες), και το οποίο είναι γνωστό ως «κακοήθη νεόπλασμα» ή απλώς ως καρκίνος.

Είναι απαραίτητο να τονιστεί το γεγονός ότι το μαγείρεμα δεν είναι ο μόνος παράγοντας που προκαλεί απώλεια της θρεπτικής αξίας των τροφίμων. Το λευκό αλεύρι και το γυαλισμένο ρύζι είναι επιβλαβή τρόφιμα ακόμα και όταν καταναλώνονται ωμά. Ακόμη και το αποξηραμένο άχυρο δεν είναι τέλεια τροφή, παρά το γεγονός ότι μπορεί να κρατήσει ζωντανό ένα ζωντανό πλάσμα. Το τέλειο τρόφιμο θα μπορούσε να είναι το κοτσάνι του σιταριού μαζί με το στάχυ, αν τρώγεται πράσινο το καλοκαίρι και στεγνό το χειμώνα. Για την αγελάδα και το πρόβατο το κοινό χόρτο στο βουνό δεν μπορεί να θεωρηθεί ως τέλεια τροφή. Αυτά τα ζώα έχουν περάσει από την εξέλιξή τους στην ελεύθερη φύση, τρέφονται ταυτόχρονα με χόρτα, φύλλα, φρούτα και λαχανικά. Γι' αυτό εμφανίζονται ιδιαίτερες περιπτώσεις ασθενειών σε εκείνα τα ζώα που έχουν στερηθεί, με την παρέμβαση του ανθρώπου, τα τρόφιμα που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των κυττάρων τους. Ωστόσο, σε καμία περίπτωση τα όργανα των ζώων που τρέφονται με τα πιο κοινά χόρτα δεν υπόκεινται σε τέτοιους κινδύνους όπως ο άνθρωπος. Ούτε τα μικρόβια τρομοκρατούν τόσο πολύ όσο είναι για εμάς, για τον απλούστατο λόγο ότι δεν έχουν κουζίνα. Εάν δεν είναι δυνατόν να προσδοθούν στα καρκινικά κύτταρα τις υψηλές ιδιότητες που διαθέτουν τα φυσιολογικά κύτταρα και να επιστραφούν στους κόλπους της κοινότητας με την κατανάλωση φρούτων, τα οποία είναι πράγματι φτωχά σε πρωτεΐνες, αλλά πλούσια σε βιταμίνες και άλλα συστατικά του υψηλότερη θρεπτική αξία, τότε κανένα φάρμακο στη γη δεν θα μπορέσει ποτέ να εκτελέσει αυτό το έργο. Όλες οι προσπάθειες για τη θεραπεία του καρκίνου με φάρμακα και χειρουργικές επεμβάσεις είναι απολύτως μάταιες και είναι καταδικασμένες σε απόλυτη αποτυχία. Αλλά ένας συνετός άνθρωπος δεν πρέπει ποτέ να πάσχει από καρκίνο αν δεν διαταράξει την ακεραιότητα των πρώτων υλών του.

Έτσι, τα κύτταρα που παράγονται από κοτόπουλο και ρύζι, σούπα, ψητό συκώτι, ψωμί και βούτυρο, μέλι, μαρμελάδα και γλυκά στερούνται της ικανότητας να εκτελέσουν οποιαδήποτε χρήσιμη εργασία. Τα ενεργά, εξειδικευμένα και απολύτως υγιή κύτταρα του ανθρώπινου σώματος γεννιούνται αποκλειστικά από ωμά φρούτα και λαχανικά. Με άλλα λόγια, από εκείνες τις πρωτεΐνες που εισάγουν στο ανθρώπινο σώμα χιλιάδες διαφορετικά θρεπτικά συστατικά στη φυσική και ζωντανή τους κατάσταση, και τις οποίες ο εθισμένος στα τρόφιμα περιμένει να τρώει μερικές φορές ως ένα είδος «μη θρεπτικής» πολυτέλειας. Όλοι πρέπει τώρα

να μπορεί να αντιληφθεί το τεράστιο έγκλημα που διέπραξε ο γονιός που λέει στο παιδί της να μην του χαλάσει την όρεξή του με φρούτα πριν το δείπνο γιατί πρέπει να φάει σύντομα. Αυτό ισοδυναμεί με το να του πεις να μην φάει τις χιλιάδες διαφορετικές πρώτες ύλες που είναι απαραίτητες για τον οργανισμό του στη φυσική και ζωντανή τους κατάσταση, αλλά να περιμένει τα νεκρά και άψυχα πτώματα μερικών από αυτά, τα οποία πρόκειται να του δώσει. σύντομα με τη μορφή γεύματος.

Οι μαγειρευτές χαίρονται με τη σκέψη ότι τα τρόφιμα που καταναλώνουν είναι πλούσια σε θερμίδες. Τώρα, οι θερμίδες μπορούν να είναι χρήσιμες μόνο όταν αξιοποιηθούν πλήρως. Όταν ο αριθμός των μυϊκών κυττάρων είναι μικρός, ακόμη και αυτά είναι αδύναμα, άρρωστα και στερούνται ελαστικότητας, το μεγαλύτερο μέρος των θερμίδων παραμένει αχρησιμοποίητο και, αφού προκαλέσει μεγάλο πρόβλημα στον οργανισμό, αφήνει τον οργανισμό με τη μορφή ανεπιθύμητου θερμότητα και χάνονται χωρίς σκοπό. Όταν ανάβουμε μια φωτιά στο ύπαιθρο, η ενέργεια αυτής της φωτιάς χάνεται άσκοπα, αλλά όταν καίμε αυτή τη φωτιά στον κινητήρα ενός εργοστασίου, εξυπηρετεί πλήρως τον σκοπό της. Μέσω των μαγειρεμένων φαγητών, ο εθισμένος στα τρόφιμα εισάγει στο σώμα του μια πρόσληψη θερμίδων τρεις ή τέσσερις φορές πάνω από τις λειτουργικές απαιτήσεις του οργανισμού του. Οι θερμίδες που λαμβάνονται από τα ωμά τρόφιμα εξυπηρετούν πλήρως τον σκοπό τους, διότι τέτοια τρόφιμα συνοδεύονται από όλους τους απαραίτητους παράγοντες για την αξιοποίηση αυτών των θερμίδων.

Πρέπει να είναι καθήκον των βιολόγων και των γιατρών να ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να μην διαχωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά το ένα από το άλλο, αλλά να τα καταναλώνουν πάντα μαζί, στις φυσικά ισορροπημένες αναλογίες τους και με τα ζωντανά τους κύτταρα. Δεν πρέπει ποτέ να μιλούν για τη χρησιμότητα των μεμονωμένων θρεπτικών συστατικών, αλλά θα πρέπει να τονίζουν την αναγκαιότητα τους. όπως ακριβώς θεωρούμε την καθαρότητα της βενζίνης όχι απλώς ως χρήσιμη για το αεροπλάνο, αλλά ως απαραίτητη. Δεν πρέπει ποτέ να μιλούν για τα οφέλη οποιασδήποτε συγκεκριμένης βιταμινών, αλλά θα πρέπει να τονίζουν τους κινδύνους που μπορεί να διαταράξουν την ακεραιότητά τους και να τις καταστρέψουν.

Σε γενικές γραμμές, ολόκληρη η επιστήμη της διατροφής μπορεί να συνοψιστεί σε δύο βασικά σημεία και να γίνει το ενδιαφέρον όλης της ανθρωπότητας:

1.Η ανθρώπινη τροφή πρέπει να αποτελείται αποκλειστικά από ζωντανά κύτταρα. Μόνο εκείνα τα τρόφιμα που αποτελούνται από ζωντανά κύτταρα έχουν όλες τις απαραίτητες ιδιότητες για να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις του ανθρώπινου οργανισμού. Ο άνθρωπος δεν είναι νεκροφάγος. Δεν θα μπορούσε παρά να είναι σαρκοφάγος από το να πιάσει μια μύγα στον αέρα και να την καταπιεί ζωντανή, ή να κάνει κομμάτια ένα θήραμα σαν άγριο θηρίο και να το καταβροχθίσει με όλα τα εντόσθια και τα κόκαλά του για μπότα.

2.Υπάρχουν τόσο κοινά όσο και εκλεκτά φυτικά σώματα στη φύση. Τα πιο τέλεια και εξαιρετικά θρεπτικά σώματα λαχανικών είναι οι καλύτερες ποικιλίες φρούτων, πράσινων λαχανικών, δημητριακών και ριζών.

Τρώγοντας μαγειρεμένο φαγητό, ο άνθρωπος κλείνει την όρεξή του με τρεις από τις τέσσερις ποικιλίες εκφυλισμένων ουσιών και στερεί από τον οργανισμό του τα χιλιάδες άλλα απαραίτητα συστατικά. Μια εντυπωσιακή απόδειξη αυτού του ισχυρισμού είναι το γεγονός ότι ανάμεσα σε χιλιάδες ιατρικές συνταγές είναι δύσκολο να βρείτε κάποια στην οποία να μην προσδιορίζεται κάποια βιταμίνη ή άλλη, αλλά μετά βίας θα συναντήσετε μια συνταγή όπου αναφέρονται τα ονόματα των πρωτεϊνών, των λιπών και των υδατανθράκων.

Εν ολίγοις, ο άνθρωπος απολαμβάνει τέλεια υγεία όταν τρέφεται αποκλειστικά με ωμά vegan τρόφιμα, είναι άρρωστος σε βαθμό που καταναλώνει μαγειρεμένο φαγητό και πεθαίνει όταν επιβιώνει αποκλειστικά με μια τέτοια δίαιτα.

Πώς γεννιούνται οι ασθένειες

Ας πάρουμε έναν αδένα που αποτελείται από δισεκατομμύρια κύτταρα. Αυτά τα κύτταρα είναι πολυάριθμων ειδών, καθένα από τα οποία έχει την ιδιαίτερη λειτουργία ή καθήκον του να εκτελεί. Έτσι, υπάρχουν μυϊκά κύτταρα και επιθηλιακά κύτταρα, και υπάρχουν νευρικά κύτταρα και κύτταρα για πολλούς άλλους σκοπούς. Αλλά η κύρια λειτουργία των κυττάρων κάθε δεδομένου αδένα είναι η έκκριση υγρών.

Οι αδένες ενός ανθρώπου που τρώει μαγειρεμένο φαγητό έχουν το πλήρες συμπλήρωμα κυττάρων, ίσως και περισσότερα, αλλά μόνο το ένα τέταρτο ή το ένα πέμπτο από αυτά είναι κατάλληλοι για οποιαδήποτε χρήσιμη εργασία, και αυτό όχι επαρκώς. Πρωτεΐνη

μόνη της, ειδικά η νεκρή ζωική πρωτεΐνη που θεωρείται από τους κοντόφθαλμους ως το τέλειο οικοδομικό υλικό, μπορεί το πολύ να δημιουργήσει μόνο την απλούστερη δομή ενός άμορφου, ανίκανου και άχρηστου κυττάρου πρωτόγονου τύπου. Στη δομή τους, αυτά τα κύτταρα μοιάζουν με εκείνους τους πρωτόγονους οργανισμούς του πιο στοιχειώδους χαρακτήρα που έκαναν την πρώτη τους εμφάνιση στη γη στα πρώτα στάδια της εξελικτικής ανάπτυξης και οι οποίοι κατασκευάστηκαν με το πιο κοινό δομικό υλικό: πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες.

Ωστόσο, κατά τη διάρκεια των εκατομμυρίων αιώνων που ακολούθησαν, αυτοί οι πρωτόγονοι μονοκύτταροι οργανισμοί έχουν υποστεί μια μακρά εξελικτική διαδικασία με τη βοήθεια θρεπτικών ουσιών υψηλής ποιότητας, δηλαδή των βιταμινών και των μετάλλων που είναι γνωστά και άγνωστα σε εμάς.
Κατά τη διάρκεια αυτής της εξέλιξης αναπτύχθηκαν και έχουν γεννήσει διάφορους πιο πολύπλοκους οργανισμούς. Μπορούμε να δούμε τη σύντομη ανακεφαλαίωση αυτής της ιστορικής ανάπτυξης των οργανισμών στο έμβρυο ενός ζώου, από τη στιγμή της γονιμοποίησής του έως την πλήρη ανάπτυξή του. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται κατά την ανάπτυξη των μεμονωμένων ανθρώπινων κυττάρων.

Σε έναν δεδομένο αδένα, κάθε εξειδικευμένο κύτταρο διαθέτει συγκεκριμένους μηχανισμούς, οι οποίοι μπορούν να οργανωθούν και να γίνουν για να αποκτήσουν την ικανότητα για ενεργό εργασία μόνο με την παροχή ειδικών θρεπτικών συστατικών.
Τώρα, οι πρώτες ύλες που είναι απαραίτητες για τις παραγωγικές λειτουργίες αυτών των μηχανισμών μπορούν να παρέχονται αποκλειστικά από ωμά τρόφιμα. Καμία μέλισσα δεν μπορεί να φτιάξει μέλι από το νέκταρ των μαγειρεμένων λουλουδιών!

Όταν τα ειδικά συστατικά δεν φτάνουν στο κύτταρο σε επαρκείς ποσότητες, η ανάπτυξή του επιβραδύνεται ή μπορεί ακόμη και να σταματήσει. Αυτό προκαλεί μια ποικιλία νοσούντων κυττάρων, όπως λιπαρά, αναπλαστικά, κακοήθη ή καρκινικά κύτταρα, μακροφάγα, μεγακαρυοκύτταρα, πολυκαρυοκύτταρα κ.λπ.

Έτσι, όχι μόνο τα περισσότερα από τα κύτταρα του εν λόγω αδένα όχι αποκτήσουν εξειδίκευση (διαφοροποίηση), αλλά και οι απαραίτητες πρώτες ύλες για την έκκριση υγρών δεν φτάνουν στα λίγα κύτταρα που διατηρούν ακόμη την ικανότητα εργασίας με αποτέλεσμα ο αδένας να μην μπορεί να διατηρήσει το σωστό επίπεδο παραγωγής του. Με αυτόν τον τρόπο είναι ο αδένας

επηρεάζεται από ασθένεια. Μη ικανοποιητική ανάπτυξη και κακή λειτουργία των κυττάρων μπορεί επίσης να εμφανιστεί σε όλα τα άλλα όργανα και συστήματα, με αποτέλεσμα την εμφάνιση αντίστοιχων ασθενειών.

Μερικές φορές ένας συγκεκριμένος αδένας ή ένα όργανο είναι κατεστραμμένο σε τέτοιο βαθμό ότι η αφαίρεσή του γίνεται αναπόφευκτη. Αντί να υιοθετήσουν τα πιο φυσικά μέτρα για να αποτρέψουν την καταστροφή αυτού του οργάνου εξαρχής, οι άντρες κάνουν τον μεγαλύτερο κόπο να το αφαιρέσουν και μετά περηφανεύονται για την εκτέλεση ενός τέτοιου θαύματος. Για έναν ακατέργαστο βίγκαν άτομο είναι ξεκάθαρο ότι κανένα φάρμακο δεν μπορεί να επαναφέρει ένα εκφυλισμένο κύτταρο στην κανονική του κατάσταση και να του επιστρέψει την κατάλληλη ικανότητα για εργασία.

Ο ωμοφάγος δεν φοβάται τα μικρόβια, γιατί είναι προστατευμένος εναντίον τους από φυσικές δυνάμεις. Τα μικρόβια δεν μπορούν να βλάψουν τα πλήρως ανεπτυγμένα και εξειδικευμένα (διαφοροποιημένα) κύτταρα. Σκόρπισαν τη λύσσα τους στα αδύναμα και ευαίσθητα κύτταρα.

Στην πραγματικότητα ο μαγειρευτός οφείλει την ύπαρξή του σε εκείνα τα λίγα ωμά θρεπτικά συστατικά που μερικές φορές τρώει απλώς για ευχαρίστηση, χωρίς να λαμβάνει υπόψη την πλήρη σημασία τους. Τώρα, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να διατηρήσει την ύπαρξή του με μια απίστευτα μικρή ποσότητα τροφής, αυτές οι μικρές ποσότητες ακατέργαστων θρεπτικών ουσιών αρκούν για να τον κρατήσουν στη ζωή για κάποιο χρονικό διάστημα.

Σήμερα, ακόμη και οι μεγαλύτεροι ειδικοί στη διατροφή συνήθως θεωρούν τη σήψη και τη μόλυνση ως τα μόνα ελαττώματα των τροφίμων.
Θεωρούν θρεπτικά, υγιεινά και φυσιολογικά όλα εκείνα τα τρόφιμα που είναι φρέσκα, καθαρά και «καλομαγειρεμένα». Η απουσία χιλιάδων ουσιαστικών συστατικών σε αυτά δεν φαίνεται να τους ανησυχεί καθόλου. Όταν το υπενθυμίζουν, απαντούν ότι τρώνε και φρούτα. Αυτή είναι μια πολύ παράλογη απάντηση. Οι ασθένειες του ανθρώπινου οργανισμού προέρχονται από το γεγονός ότι διαχωρίζουμε τα θρεπτικά συστατικά το ένα από το άλλο και μετά τα καταναλώνουμε χωριστά, σαν τυχαία, χωρίς κανένα σωστό σχέδιο.

Η θρεπτική αξία των τροφίμων δεν πρέπει να αναζητείται στην ποικιλία των τροφίμων που καταναλώνονται, αλλά στην ποικιλία των συστατικών που συνθέτουν

αυτά τα τρόφιμα. Το πιο κοινό χόρτο, από μόνο του, είναι πλουσιότερο ως προς την ποσότητα των θρεπτικών συστατικών του και ολόκληρη τη συλλογή από το πλήθος των πιάτων που σερβίρονται στα πιο πολυτελή συμπόσια. Αυτή είναι η ετυμηγορία της επιστήμης.

Πραγματοποιούνται πολυάριθμα ιατρικά συνέδρια για την πρόληψη ασθενειών όπου, μετά από ομιλίες για ώρες για δευτερεύοντα θέματα, οι κορυφαίοι εκπρόσωποι της ιατρικής επιστήμης συγκεντρώνονται γύρω από πλούσια διακοσμημένα τραπέζια για το δείπνο τους. Στη συνέχεια, αγνοώντας τα βασικά και πλήρως ισορροπημένα τρόφιμα, που σχηματίζονται στο υπέροχο εργαστήριο της φύσης για την πρόληψη των ασθενειών και που περιλαμβάνουν χιλιάδες ζωντανές ουσίες, γεμίζουν μέσα από πιάτα με τα εκφυλισμένα και νεκρά πτώματα. Ακόμη χειρότερα, πολλοί από αυτούς, θεωρώντας ότι τα φυσικά θρεπτικά συστατικά δεν είναι απολύτως απαραίτητα, ολοκληρώνουν το πρόγραμμα διατροφής τους με καφέ και τσιγάρο. Ας με συγχωρέσουν οι γιατροί για αυτήν την αυστηρότητα, αλλά μετά από λίγη σκέψη πρέπει σίγουρα να συμφωνήσουν μαζί μου ότι αυτό δεν είναι το σωστό σύστημα διατροφής και ότι είναι καιρός να σκεφτούν σοβαρά να κάνουν μια βασική αλλαγή στα σημερινά λανθασμένα έθιμα σίτισης.

Κάποτε, σε ορισμένες ασιατικές χώρες, οι εγκληματίες που καταδικάζονταν σε θάνατο τρέφονταν μόνο με μαγειρεμένο κρέας. Συνήθως πέθαιναν μέσα σε 28-30 ημέρες, ενώ σε περίπτωση πλήρους πείνας ένας άνδρας μπορεί να παραμείνει ζωντανός έως και 70 ημέρες. Αυτό σημαίνει ότι όχι μόνο το μαγειρεμένο κρέας είναι ένα φτωχό τρόφιμο, αλλά, με τις τοξίνες που παράγει, είναι πραγματικά ένα δηλητήριο που σκοτώνει έναν άνθρωπο σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα.

Είναι γενικά γνωστό ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν υπερβολική ποσότητα γυαλισμένου ρυζιού υπόκεινται σε μπέρι-μπέρι, το οποίο σκοτώνει τον ασθενή αφού προκαλεί μεγάλη ταλαιπωρία. Τώρα ίσως το πιο σημαντικό σύμπτωμα του beriberi είναι η πολυνευρίτιδα, αλλά αυτό δεν είναι το μόνο σύμπτωμα της νόσου. είναι απλώς ένα από τα πολλά συμπτώματα. Ούτε η έλλειψη βιταμίνης B1 είναι η μόνη αιτία αυτής της ασθένειας, όπως γενικά υποτίθεται. Το γυαλισμένο ρύζι δεν περιέχει καμία από τις γνωστές ή άγνωστες βιταμίνες. Λευκό ψωμί και γενικά όλες οι παρασκευές

από λευκό αλεύρι έχουν ακριβώς τα ίδια χαρακτηριστικά με το γυαλισμένο ρύζι. Το ίδιο ισχύει για την τεχνητή ζάχαρη και τα διαυγασμένα λίπη, τα οποία είναι εκπρόσωποι μόνο του ενός ή του άλλου από τα χιλιάδες θρεπτικά συστατικά.

Τα παραπάνω τρόφιμα, που αποτελούν τη βασική διατροφή του μαγειρευτοφάγου, είναι οι κύριοι παράγοντες που προκαλούν θάνατο, μόνο που σκοτώνουν έναν άνθρωπο με το πρόσχημα της διάρροιας, των λοιμωδών νοσημάτων, των ρευματισμών, της ουρικής αρθρίτιδας, της σκλήρυνσης, του διαβήτη, της αποπληξίας, του καρκίνου και πολλών άλλες ασθένειες. Μερικές φορές σκοτώνουν σε ηλικία μόλις ενός έτους, άλλες φορές σε ηλικία πέντε, 10, 50 ή 70 ετών, ανάλογα με τις σχετικές αναλογίες των δύο κατηγοριών τροφίμων που καταναλώνονται (μαγειρευτά και ωμά θρεπτικά συστατικά) και τον βαθμό κληρονομικότητας αντίσταση που μεταδίδεται στο άτομο.

Ως αποτέλεσμα της λανθασμένης διατροφής, στις μέρες μας πολλές μητέρες δεν έχουν γάλα για να θηλάσουν τα μωρά τους και έτσι μερικές από αυτές ταΐζουν τα βρέφη τους με αποξηραμένο γάλα, μπισκότα, λευκό ψωμί και τσάι. Φυσικά το παιδί αρχίζει να σπαταλιέται και να αδυνατίζει. Τα παιδικά νοσοκομεία και τα ορφανοτροφεία του κόσμου είναι γεμάτα από τέτοιους ασθενείς.

Αρκεί να δώσετε σε αυτά τα παιδιά μόνο δύο ποτήρια με χυμό φρούτων καθημερινά προκειμένου να ανακτήσουν πλήρως την υγεία τους σε ένα δεκαπενθήμερο. Αλλά οι εθισμένοι στα τρόφιμα διαιτολόγοι, αγνοώντας την αναγκαιότητα των φρούτων, πραγματοποιούν κάθε είδους επώδυνα πειράματα στο σπαταλημένο σώμα του παιδιού και αφού βγάλουν τις τελευταίες σταγόνες αίματος από αυτό, προσπαθούν να το θρέψουν με αποξηραμένο γάλα, εκχυλίσματα κρέατος. , τεχνητές βιταμίνες και διάφορα φάρμακα. Με άλλα λόγια, αγνοώντας την αρμονική ισορροπία των θρεπτικών συστατικών που παρέχει η φύση, αρχίζουν να κάνουν πειράματα στο αδυνατισμένο σώμα αυτού του παιδιού μέσω λίγων συστατικών για τα οποία έχουν αποκτήσει κάποια αποσπασματική γνώση στα εργαστήριά τους. Εάν αυτό το παιδί δεν αποκτήσει με κάποιο τρόπο φυσικά τρόφιμα, σίγουρα θα πεθάνει και τέτοιοι θάνατοι, πράγματι, συμβαίνουν σε χιλιάδες. Αλλά, το πιο τρομερό, πολλοί αφελείς διαιτολόγοι δεν επιτρέπουν σε τέτοια παιδιά να τρώνε ωμά φρούτα με την πεποίθηση ότι το αδύναμο στομάχι τους δεν θα μπορέσει να το χωνέψει ή, στην καλύτερη περίπτωση, αφήνουν το ζήτημα των φρούτων στη διακριτική ευχέρεια των γονείς των παιδιών, σχετικά

ως περιττή πολυτέλεια ήσσονος σημασίας. Μάρτυρας του γεγονότος ότι σε πολλά νοσοκομεία θα βρείτε κρέας, μπισκότα, αποξηραμένο γάλα, ζάχαρη, τσάι, μαργαρίνη, ρύζι, λευκό ψωμί, τεχνητές βιταμίνες και φάρμακα όσο θέλετε, αλλά δεν θα δείτε ούτε μια συσκευή για το στύψιμο φρούτων χυμούς, και η αγορά φρούτων δεν είναι καν υποχρεωτική. Δεκάδες πτώματα παιδιών βγαίνουν από τέτοια νοσοκομεία, αλλά κανείς δεν θέλει να θεωρήσει το αφύσικο σύστημα διατροφής υπεύθυνο για αυτούς τους θανάτους.

Κάνω έκκληση στα ανθρωπιστικά συναισθήματα όλων των γιατρών. Ας εξετάσουν σοβαρά αυτό το θέμα. Ρωτάω όλους τους καθηγητές πανεπιστημίων και όλους τους αρμόδιους φορείς και τα υπουργεία υγείας κάθε χώρας στον κόσμο εάν αγωνιούν για την υγεία και την ευημερία των ανθρώπων τους ή όχι. Εάν ναι, πρέπει να αρχίσουν να λειτουργούν χωρίς καθυστέρηση. Οι δηλώσεις μου δεν είναι απλές υποθέσεις, αλλά αδιάψευστα γεγονότα, τα οποία παρουσιάζω στον αναγνώστη όχι ως αποτέλεσμα πειραμάτων σε ινδικά χοιρίδια, αλλά με το ζωντανό παράδειγμα της οικογένειάς μου και του εαυτού μου.

Το καλύτερο μέσο πρόληψης και θεραπείας ασθενειών και ταυτόχρονα βελτίωσης του βιοτικού επιπέδου είναι να διαθέσει κάθε υπουργείο υγείας έναν αμελητέο προϋπολογισμό για τη δημιουργία τμημάτων πληροφόρησης, με ρητό σκοπό να φέρει στην αντίληψη των μαζών τη ζημιά που προκαλεί το μαγείρεμα, καθώς και τα τρόφιμα που στερούνται βιταμινών, ιδιαίτερα το λευκό ψωμί, το ρύζι, το κρέας, τα λίπη, η ζάχαρη, το τσάι, ο καφές, τα αλκοολούχα και μη αλκοολούχα ποτά. Στη συνέχεια, θα πρέπει να πείσουν τους ανθρώπους να μειώσουν την κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού όσο το δυνατόν περισσότερο και να εισάγουν σταδιακές αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες.

Φυσικά, καθώς όλοι οι άνθρωποι δεν είναι λογικοί, δεν είναι δυνατό να γίνουν όλοι ωμοφάγοι ταυτόχρονα, αλλά είναι σημαντικό οι άνθρωποι να εξοικειωθούν με τις κατάλληλες πρώτες ύλες του σώματός τους ήδη από τη βρεφική ηλικία τους, να απελευθερωθούν από λανθασμένες και επικίνδυνες προκαταλήψεις, και πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι η κοτόσουπα, το ρύζι, οι κοτολέτες, τα αυγά και η μοσχαρίσια μπριζόλα που δίνουν σε αυτούς και στα παιδιά τους υγεία και δύναμη, αλλά φυτρωμένο σιτάρι, καρότα, ντομάτες, ξηροί καρποί, σταφύλια κ.λπ. Παίρνοντας τη δική μου περίπτωση για παράδειγμα, ως αποτέλεσμα της κατανάλωσης κρέατος και άλλων μαγειρεμένων φαγητών για 52 χρόνια, είχα χάσει όλες μου τις δυνάμεις και μπο

Μην ανεβείτε δύο σκαλιά χωρίς να αισθάνεστε κομμένη την ανάσα. αλλά σήμερα, αφού απέχω από το μαγειρεμένο φαγητό για οκτώ χρόνια, μπορώ να τρέξω στα βουνά με τη μέγιστη ευκολία.

Δεν ξέρω με ποια επιστημονική βάση στις μέρες μας σε πάρα πολλά παιδικά σπίτια και βρεφονηπιακούς σταθμούς βάζουν κουτιά με μπισκότα στη διάθεση των παιδιών, για να βοηθήσουν τον εαυτό τους όποτε θέλουν.
Τα κουτιά αυτών των επιβλαβών ουσιών θα πρέπει να αντικατασταθούν από καλάθια με φρέσκα φρούτα, καρότα, αγγούρια και ντομάτες το καλοκαίρι και με αποξηραμένα φρούτα το χειμώνα, από τα οποία θα πρέπει να επιτρέπεται στα παιδιά να τρώνε ελεύθερα και όσο θέλουν όλες τις ώρες. της ημέρας. Τότε όλοι θα δουν πώς, σύμφωνα με τους ίδιους τους νόμους της φύσης, τα παιδιά θα αρχίσουν αυτόματα να καταναλώνουν φρούτα αντί για εκφυλισμένα τρόφιμα, διασφαλίζοντας έτσι την υγεία τους με τα ίδια τους τα χέρια.

Το σύστημα ωμής κατανάλωσης πρέπει να υιοθετηθεί στα νοσοκομεία για όλα τα είδη των ασθενών και του κοινού θα πρέπει να ενημερώνεται για τα αποτελέσματα που λαμβάνονται. Μπορεί να γίνουν πολύ χρήσιμες μεταρρυθμίσεις στα δημόσια εστιατόρια. Χωρίς να στερούμε εντελώς από τους εθισμένους στο φαγητό τις «απολαύσεις» των μαγειρευτών, θανατηφόρες και αν είναι, προς το παρόν, είναι δυνατό να μειωθεί η ποσότητα τους κατά τουλάχιστον 50 τοις εκατό και να αντικατασταθεί η απώλεια με φρέσκες σαλάτες και ωμές κομπόστες. οι πολυάριθμες ποικιλίες των φρούτων της εποχής. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο τα γεύματα θα γίνουν πιο ποικίλα και ευχάριστα, αλλά θα ενισχυθεί και η υγεία των ανθρώπων και θα επιτευχθεί σημαντική εξοικονόμηση στη δημόσια οικονομία.

Μόλις το κοινό γνωρίσει τις βλάβες που προκαλούν τα μαγειρεμένα φαγητά, θα προσπαθήσει να τις αποφύγει. Θα βρεθεί, επίσης, ένας μεγάλος αριθμός λογικών ανθρώπων που, πνίγοντας τη φωνή του εθισμού τους, θα ακολουθήσουν το παράδειγμά μας και με την πρακτική της πλήρους ωμοφαγίας θα εξασφαλίσουν την τέλεια υγεία των ίδιων και των οικογενειών τους. Οι άνθρωποι που έχουν χάσει κάθε ελπίδα ανάκαμψης ή που έχουν παραμορφωθεί από αφύσικη σωματικότητα θα συνειδητοποιήσουν ότι, με την αυστηρή τήρηση της ωμής κατανάλωσης, μέσα σε λίγους μόνο μήνες θα μπορέσουν να αποκτήσουν την υγεία που πάντα ονειρευόντουσαν.

Οι άνθρωποι δημοσιεύουν πολλά βιβλία για να επιδείξουν τη θεραπευτική ιδιότητες ξεχωριστών φρούτων και λαχανικών, όπως σταφύλια, χουρμάδες, μήλα, όργανα, κρεμμύδια ή ραπανάκια, και αναπτύσσοντας ειδικές μεθόδους κατανάλωσής τους, προσπαθούν να επενδύσουν αυτές τις λειτουργίες με την όψη επιστημονικών πρακτικών. Στην πραγματικότητα, όλες οι βρώσιμες ποικιλίες ακατέργαστων φυτών είναι τέλεια θρεπτικά συστατικά και έχουν τις ίδιες ιδιότητες. Από όποια ασθένεια κι αν πάσχει ο άνθρωπος, ικανοποιούν τις απαιτήσεις του οργανισμού, ρυθμίζουν τις λειτουργίες των οργάνων, αποκαθιστούν την υγεία του ασθενούς. Πληροφορίες σχετικά με τέτοιες αλήθειες θα πρέπει να τίθενται στη διάθεση του κοινού δωρεάν, καθώς είναι απάνθρωπο να λαμβάνετε χρήματα για τέτοιες συμβουλές.

Η διαιτολογία ενός μαγειρευτοφάγου είναι γεμάτη μοιραίες αντιφάσεις. Σε πολλές περιπτώσεις, τα επιβλαβή τρόφιμα συνιστώνται ως χρήσιμα, ενώ τα αρκετά απαραίτητα παρουσιάζονται ως επιβλαβή και απαγορεύονται αυστηρά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η εμπειρία των μαγειρευτών βασίζεται στις άμεσες, εμφανείς και αντιφατικές επιπτώσεις των τροφίμων και στους λανθασμένους υπολογισμούς που έγιναν στο εργαστήριο. Εκατομμύρια αθώοι άνθρωποι χάνονται ως αποτέλεσμα αυτών των αντιφατικών και εσφαλμένων υπολογισμών.

Ο πιο αξιόπιστος οδηγός είναι η θεμελιώδης και τέλεια εμπειρία του ωμοφάγου, με αποτέλεσμα όλα τα λάθη, οι αντιφάσεις και οι παρεξηγήσεις που υπάρχουν στην ιατρική επιστήμη, γενικά, και στη διαιτολογία ειδικότερα, να έρχονται στο φως και να διορθώνονται μια φορά. για όλα. Είναι απαραίτητο να πολλαπλασιαστούν τα παραδείγματα αυτής της εμπειρίας σε μεγάλο βαθμό και να εξοικειωθεί όλη η ανθρωπότητα με τα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν.

Είναι το χειρότερο έγκλημα να συνηθίζεις ένα νεογέννητο μωρό σε μαγειρευτά

Όταν γίνεται φανερό σε όλους ότι το μαγειρευτό είναι μια αφύσικη συνήθεια, ότι είναι η αιτία όλων των ανθρώπινων ασθενειών και ότι είναι τόσο τρομερός εθισμός που όταν ένας άνθρωπος πέσει θύματα της ανελέητης λαβής του, το θύμα σπάνια μπορεί να απελευθερωθεί τον εαυτό του πάλι από τα νύχια του. Τι δικαίωμα έχει ένας λογικός άνθρωπος να το εισάγει στον οργανισμό ενός

αθώο νεογέννητο παιδί από τα ίδια της τα χέρια; Με ποιο δικαίωμα καταστρέφει τα όργανα του μικρού της μωρού από τροφές που έχουν καεί, καταστραφεί, σκοτωθεί στη φωτιά; Δεν είναι το πιο αδίστακτο από όλα τα εγκλήματα, δεν είναι στην πραγματικότητα μια ανθρωποκτονία, μια βάναυση ανθρωποκτονία; Ο ίδιος έχω σκοτώσει τα δύο αγαπημένα μου παιδιά από τα ίδια μου τα χέρια με αυτόν τον τρόπο και έχω πλήρη επίγνωση της τεράστιας έκτασης του εγκλήματος.

Στην πραγματικότητα, όλοι οι εθισμένοι στο φαγητό γονείς είναι φιλοκτόνοι. Στο παρόν αιώνα κανείς δεν πεθαίνει με φυσικό θάνατο. Όλοι οι θάνατοι είναι αποτέλεσμα ασθενειών που προκαλούνται από μαγειρεμένα γεύματα και οι άνθρωποι που μαθαίνουν στα παιδιά να τρώνε μαγειρεμένο φαγητό είναι οι γονείς τους. Οι γονείς που τρώνε μαγειρευτά πρέπει να συνειδητοποιήσουν πλήρως ότι η ευθύνη για κάθε ασθένεια και διαταραχή στα παιδιά τους στηρίζεται ακριβώς στους ώμους τους. Πρέπει να σταθμίσουν αυτό το θέμα πιο σοβαρά πριν επιμείνουν στη συνήθη λανθασμένη πορεία τους.
Τα θεμέλια κάθε καρκίνου ή εγκεφαλικού μπαίνουν με την πρώτη μπουκιά μαγειρεμένου φαγητού που δίνεται στο μωρό, ακόμη και όταν η ασθένεια κάνει την εμφάνισή της σε προχωρημένη ηλικία.

Μπορεί να υποστηριχθεί ότι είναι δύσκολο για τους ενήλικες να στερηθούν εντελώς το μαγειρεμένο φαγητό. Πολύ καλά λοιπόν, σε αυτή την περίπτωση αφήστε τους να επιμείνουν στις ολέθριες συνήθειές τους προς ικανοποίηση της καρδιάς τους. Τι είναι όμως αυτό που τα αναγκάζει να κάψουν τις αναπόσπαστες πρώτες ύλες ενός βρέφους παιδιού, να καταστρέψουν, να του στερήσουν τα πιο απαραίτητα συστατικά τους, να τα μετατρέψουν σε βλαβερές ουσίες και μετά να τα δώσουν στο μωρό; Αυτή η απάνθρωπη συμπεριφορά προς τα αθώα παιδιά, αυτή η βαρβαρότητα, πρέπει οπωσδήποτε να σταματήσει.

Δεν υπάρχει κανόνας της επιστήμης που να εμποδίζει έναν γονέα να δώσει στο παιδί του σιτάρι με βλάστηση αντί για λευκό ψωμί, γυαλισμένο ρύζι ή μακαρόνια. φρέσκους χυμούς από καρότα, πορτοκάλια, σταφύλια και μήλα αντί για αποξηραμένο γάλα. ωμά φρούτα αντί για κομπόστα. καρύδια, αμύγδαλα, φασόλια και μπιζέλια αντί για κρέας και λίπη. Τρώγοντας ωμή τροφή το παιδί απολαμβάνει μια υγιή, χαρούμενη, μακροχρόνια ζωή, ενώ η εναλλακτική διατροφή το οδηγεί σε αρρώστια και πρόωρο θάνατο. Μπορείτε να είστε σίγουροι ότι το παιδί επιθυμεί ωμό φαγητό με όλη του την ψυχή. Απαιτεί να παραλάβει τις πρώτες ύλες του στην άθικτη κατάσταση και έχει αδιαμφισβήτητο δικαίωμα σε αυτές.

Ο γιατρός ή ο γονιός που δεν στερείται κοινής λογικής και συνείδησης πρέπει να ενεργήσει ανάλογα, χωρίς τον ελάχιστο δισταγμό.

Όταν σε ηλικία τριών ή τεσσάρων μηνών αρχίζουν τα όργανα ενός μωρού για να λειτουργεί ακανόνιστα, ο κοντόφθαλμος γιατρός συνταγογραφεί δύο ή τρία είδη τεχνητών βιταμινών στη θέση των χιλιάδων ουσιών που έχουν καεί στη φωτιά ή το πολύ συνιστά, ως είδος φαρμάκου, μερικές μετρημένες κουταλιές φρούτων χυμό, ηρεμώντας έτσι τόσο τη δική του συνείδηση όσο και των γονιών του μωρού. Γιατί να υποφέρει ένα παιδί από έλλειψη βιταμινών, αν η μητέρα του δεν καταστρέφει με τα ίδια της τα χέρια τις βιταμίνες που υπάρχουν στα φυσικά τρόφιμα;

Ας κλείσουμε τα μάτια μας για μια στιγμή και ας φανταστούμε στον εαυτό μας στο σύνολό του το θαύμα που κάνει η φύση. Μόλις εισάγουμε έναν μόνο κόκκο σιταριού στο εργοστάσιο του ανθρώπινου σώματος μέσω του στόματος, ο οργανισμός παίρνει αυτόν τον κόκκο, τον διασπά και τον διανέμει σε όλο το σώμα. Οι χιλιάδες διαφορετικές ουσίες που συγκεντρώνονται σε αυτόν τον κόκκο κινούνται προς όλες τις κατευθύνσεις και καθεμία από αυτές πηγαίνει να εκτελέσει το αντίστοιχο καθήκον της. Έτσι, τα διάφορα θρεπτικά συστατικά σε έναν κόκκο σιταριού εκτελούν δεκάδες χιλιάδες διαφορετικές εργασίες και διεξάγουν τις βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού χωρίς κανένα σφάλμα ή ελάττωμα.

Τι συμβαίνει όμως όταν εισάγουμε στο στομάχι μια μπουκιά από άσπρο ψωμί? Βάζει άσκοπα το στομάχι να λειτουργήσει. καίγεται και μετατρέπεται σε άχρηστη θερμότητα, ή, στην καλύτερη περίπτωση, πηγαίνει να προσθέσει μερικά τούβλα ή πέτρες χωρίς κονίαμα σε κάποια νωχελικά, άχρηστα κελιά. Η καρδιά ενός ανθρώπου που τρέφεται με καθαρό σιτάρι είναι τόσο σταθερή και δυνατή όσο ένας κόκκος καλαμποκιού, ενώ η καρδιά ενός ανθρώπου που τρώει το άσπρο ψωμί είναι τόσο αδύναμη και εύθρυπτη όσο το ψωμί που καταναλώνει. Για αυτό, να είστε μάρτυρες του ολοένα αυξανόμενου αριθμού καρδιακών ανεπάρκειων.

Αν από κάποιο θαύμα όλος ο κόσμος συνέλθει σήμερα και να υιοθετήσουν την πρακτική της ωμής κατανάλωσης, με εξαίρεση ορισμένες περιπτώσεις που είναι πολύ προχωρημένες στις ασθένειές τους, δεν θα υπάρξουν πρόωροι θάνατοι κατά τις επόμενες τρεις ή τέσσερις δεκαετίες, μέχρι ηλικιωμένοι

οι άνθρωποι φτάνουν σε μεγάλη ηλικία. Ως έχουν, οι θάνατοι που προκαλούνται από μαγειρευτό φαγητό υπερβαίνουν πολλές φορές εκείνους που σημειώθηκαν στους μεγαλύτερους πολέμους.

Στο όνομα κάθε αβοήθητου παιδιού, απευθύνω και πάλι έκκληση σε όλους τους επιστήμονες, άντρες της μάθησης, ηγέτες εθνών, υπουργεία υγείας, γονείς και καλόκαρδοι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο για να βάλουν άμεσο τέλος σε αυτό το τρομερό έγκλημα κατά των μικρών παιδιών. Η καθημερινή καθυστέρηση κοστίζει χιλιάδες αθώες ζωές. Οι ενήλικες είναι ελεύθεροι να θυσιάσουν τη ζωή τους στις μοιραίες απολαύσεις των μαγειρεμένων φαγητών και έτσι να αυτοκτονήσουν, αλλά ποιος τους έδωσε το δικαίωμα να σφαγιάσουν τα φτωχά παιδιά τους, ειδικά καθώς αυτά τα φαγητά, πέρα από το να τους προσφέρουν ευχαρίστηση, απλώς χορταίνουν τα παιδιά με αηδία; Είναι παράλογο να υποστηρίζουμε ότι όταν ένα παιδί μεγαλώσει θα δει τους άλλους να τρώνε και τότε το ίδιο θα νιώσει την επιθυμία να φάει. Πρώτα απ 'όλα, μια βαρβαρότητα όπως το μαγειρευτό δεν μπορεί να διαρκέσει πολύ και μπορούμε να περιμένουμε με σιγουριά την πρόωρη νίκη της ωμής κατανάλωσης. Έπειτα, υπάρχουν εκατομμύρια άνθρωποι που βλέπουν τον αλκοολισμό ή τον εθισμό των άλλων στα ναρκωτικά, αλλά κρατούνται πολύ μακριά από τέτοιες κακίες. Το παιδί μου είναι ήδη 6 ετών

(Αυτό αναφέρεται στο 1963, όταν γράφτηκε αυτή η ενότητα του βιβλίου) και αυτή μπορεί να καταλάβει τα πάντα. βλέπει το μαγειρεμένο φαγητό να τρώγεται από άλλους, αλλά η ίδια το σιχαίνεται με όλη της την ψυχή. Ποιος εθισμένος στο όπιο διδάσκει το βρέφος του να αποκτήσει τη συνήθεια ναρκωτικών από την κούνια;

Ποια κοινή λογική παρακινεί έναν άνθρωπο να θυσιάσει τον δικό του γιο και να τον κάνει από νωρίς σύντροφο στις απεχθή συνήθειές του, προκειμένου να επικυρώσει και να διαιωνίσει τους προσωπικούς του εθισμούς; Ας αναθρέψουν οι γονείς πρώτα ένα υγιές παιδί σύμφωνα με τους νόμους της φύσης και μετά, αφού μεγαλώσει, ας αφήσουν τη μελλοντική πορεία δράσης του στην ελεύθερη βούλησή του, όπως κάνουν και σε όλες τις άλλες κακίες.

Αφού διαβάσει αυτές τις γραμμές, κανένας λογικός γονέας δεν μπορεί να βρει δικαιολογία στο γεγονός ότι άλλες αρχές έχουν δώσει εντελώς διαφορετικές συμβουλές. Αν επιμείνει να αγνοεί τη φωνή της αλήθειας, πρέπει να αναλάβει στους ώμους της την ευθύνη να καταστρέψει την υγεία του παιδιού της και να υπονομεύσει το μέλλον του. Ένα άτομο πρέπει να στερείται την πιο στοιχειώδη κρίση για να αντικαταστήσει 10.000 ουσίες με μηδενικές ουσίες, ζωντανά κύτταρα με νεκρά κύτταρα, πλήρως ισορροπημένες πρώτες ύλες από εκφυλισμένο υλικό, φυσικό

θρεπτικά συστατικά από αφύσικα θρεπτικά συστατικά, φυτρωμένο σιτάρι από λευκό ψωμί, πράσινα μπιζέλια από κρέας και φρέσκα φρούτα από μαρμελάδα.

Οι γαστρολατρικοί βιολόγοι πρέπει να αποδείξουν ότι η φύση έχει Κάναμε λάθος που δεν μας παρουσίασαν τρόφιμα στο α Μαγειρευτό κράτος

Απευθύνω δημόσια έκκληση σε όλους τους επιστήμονες είτε να επιβεβαιώσουν τις απόψεις μου και να τα δηλώσουν σε όλο τον κόσμο ή να αποδείξουν ότι όταν τα φυσικά τρόφιμα τίθενται στη φωτιά, δεν υπάρχουν απώλειες στα θρεπτικά συστατικά τους ή στο ενεργειακό τους περιεχόμενο· δεν συμβαίνουν θάνατοι των ζωντανών φυτικών κυττάρων και δεν γίνονται αλλαγές στη σύσταση των ατόμων. Πρέπει περαιτέρω να αποδείξουν ότι στη δημιουργία θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό, ο ώριμος έχει κάνει λάθος που δεν μας τα παρουσιάζει με τα τρόφιμα σε «καθαρή», μαγειρεμένη ή καμένη, ότι οι εργασίες που γίνονται σε εργοστάσια και κουζίνες είναι επιστημονικά μέτρα που στοχεύουν στη διόρθωση των λαθών της φύσης και ότι οι τεχνητές ανθρωπογενείς βιταμίνες έχουν μεγαλύτερες διατροφικές αξίες από τις βιταμίνες που υπάρχουν στη φύση. Σε αντίθετη περίπτωση, πρέπει να παραδεχτούν τα τραγικά λάθη που έχουν γίνει μέχρι τώρα και, καταργώντας μια για πάντα τα μαγειρευτά, πρέπει να καταφύγουν στη σοφία του σύμπαντος και να σταματήσουν να παρεμβαίνουν στη σύνθεση των φυσικών τροφίμων που δημιουργεί η φύση της Γης. Όσοι θεωρούν τους εαυτούς τους κρεατοφάγους ας καταναλώνουν το κρέας τους, αν μπορούν, φρέσκο και ολόκληρο, όπως κάνουν τα σαρκοφάγα θηρία, χωρίς να σκοτώνουν τα κύτταρα του ή να το εκφυλίζουν με οποιονδήποτε τρόπο.

Δεν έχουμε δικαίωμα να διαταράξουμε την ακεραιότητα των πρώτων υλών που δημιουργεί η φύση για τον ανθρώπινο οργανισμό όταν, με όλα τα επιστημονικά μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας, δεν είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε τον πιο μικροσκοπικό μονοκύτταρο οργανισμό. όταν, με τη βοήθεια όλων των θρεπτικών συστατικών που μας είναι γνωστά, δεν μπορούμε να τροφοδοτήσουμε έναν οργανισμό τεχνητά και να τον διατηρήσουμε στη ζωή για πολύ. και όταν μόλις έχουμε καταφέρει να αναγνωρίσουμε το ένα χιλιοστό μέρος των ουσιών σε έναν κόκκο καλαμποκιού. Είναι αλήθεια ότι έχει γίνει μεγάλη έρευνα και έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος στην αναγνώριση των διαφόρων θρεπτικών συστατικών και ως εκ τούτου πολλών σημαντικών θρεπτικών

συστατικά στοιχεία έχουν ανακαλυφθεί, αλλά όλες αυτές οι ανακαλύψεις δεν μπορούν να έχουν μεγαλύτερη σημασία από την εφεύρεση των τεχνητών δορυφόρων. Η διαφορά μεταξύ των τεχνητών βιταμινών και των θρεπτικών συστατικών που συνθέτουν έναν κόκκο καλαμποκιού είναι της ίδιας τάξης με τη διαφορά μεταξύ των τεχνητών δορυφόρων και των ουράνιων σωμάτων που αποτελούν ολόκληρο το γαλαξιακό μας σύστημα. Οι επιστήμονες που κατασκευάζουν τεχνητούς δορυφόρους, ωστόσο, ποτέ δεν υποθέτουν ότι θα εκμηδενίσουν τους υπάρχοντες γαλαξίες και θα τους αντικαταστήσουν από διαστρικά σώματα που δημιουργήθηκαν πρόσφατα από τους ίδιους.

Το καλύτερο μας μάθημα είναι να μελετήσουμε προσεκτικά τους νόμους του φυσικού εξέλιξη ζωικών και φυτικών οργανισμών. Αλλά, σε καμία περίπτωση, δεν πρέπει να αναιρούμε το έργο της φύσης και μετά να προσπαθήσουμε να το ανακατασκευάσουμε με τη βοήθεια άθλιων εκχυλισμάτων αδένων και τεχνητών βιταμινών.

Όταν τοποθετήσουμε ένα κομμάτι πατάτας ή μυελού σε βούτυρο και αρχίσουμε να το τηγανίζουμε, ξεκινάμε τη διαδικασία της καταστροφής του από την πρώτη στιγμή. Αμέσως αρχίζει να τσιτσιρίζει, να συρρικνώνεται, να ροδίζει και μετά να στεγνώνει και αν συνεχίσουμε λίγο ακόμα την επέμβαση, απανθρακώνεται και γίνεται κακή στάχτη. Αυτή η ορεκτική μυρωδιά που γαργαλάει τα ρουθούνια μας είναι η μυρωδιά των πιο πολύτιμων συστατικών των φυσικών τροφίμων, που γελούν με τις αισθήσεις μας και εξαφανίζονται στον αέρα.

Οι όροι «μαγείρεμα» και «ψήσιμο» δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται με την έννοια του προετοιμασία, κατασκευή και βελτίωση, όπως ήταν χρήσεις μέχρι τώρα. πρέπει να χρησιμοποιηθούν, μάλλον, για να μεταδώσουν την αίσθηση της καταστροφής, καταστροφής, καύσης, θανάτωσης ή εξόντωσης, γιατί με αυτές τις επιχειρήσεις καταστρέφουμε τις πιο πολύτιμες ουσίες που είναι ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό μας και έτσι διαπράττουμε το πιο αποτρόπαιο έγκλημα κατά της ανθρωπότητας .

Ένα μωρό απεχθάνεται τη γεύση των μαγειρεμένων φαγητών, τα οποία Φαίνεται ορεκτικό μόνο στον εθισμένο στο φαγητό, ακριβώς όπως Το όπιο φαίνεται ευχάριστο στον τοξικομανή

Οι απλοϊκοί άνθρωποι μπορεί να πιστεύουν ότι θα ήταν σκληρό να στερήσεις παιδιά της απόλαυσης που προέρχεται από τη γεύση των μαγειρεμένων φαγητών. Τέτοιος

Οι άνθρωποι πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι στην πραγματικότητα, τα μαγειρεμένα φαγητά δεν είναι καθόλου νόστιμα. φαίνονται νόστιμα μόνο στον εθισμένο στα τρόφιμα, όπως και το όπιο φαίνεται ευχάριστο στον τοξικομανή. Μέχρι τώρα δεν υπήρχε κανείς να μας πει αυτή την απλή αλήθεια, γιατί από αμνημονεύτων χρόνων κανείς δεν ήταν απαλλαγμένος από τον εθισμό στο φαγητό.

Τα όργανα ενός νεογέννητου παιδιού είναι προσαρμοσμένα στη σύνθεση μόνο ωμών τροφίμων. Το μωρό απολαμβάνει πολύ τα ωμά φρούτα και λαχανικά. Τρώει, με τη μεγαλύτερη ικανοποίηση, ωμά δημητριακά, πατάτες, φασόλια, μελιτζάνες, αρακά και φακές, που του αρέσουν πολύ, αλλά είναι δυσάρεστα για τον μαγειρευτό.

Το μικρό παιδί δεν αντλεί καμία απολύτως ευχαρίστηση από τη γεύση των μαγειρεμένων γευμάτων. τα απεχθάνεται και τα αποφεύγει με όλη του την ψυχή και με μεγάλο πόνο καταπίνει εκείνες τις αφύσικες τροφές. Αλλά ο φτωχός, απλός γονιός δεν το καταλαβαίνει αυτό. Καθοδηγείται αποκλειστικά από τον δικό της εθισμό και, με το άγχος της να ταΐσει καλά το παιδί, συνεχίζει να του βάζει με το ζόρι αυτές τις κακές τροφές στο λαιμό του σε τέτοιο βαθμό που το μετατρέπει σε τέλειο εθισμένο, καταστρέφοντας έτσι την υγεία και την ευτυχία του.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής του, το μωρό κουβαλά μια τρομερή κατάσταση αγώνα ενάντια σε αφύσικα τρόφιμα. Αυτό φαίνεται από τις πολυάριθμες παιδικές παθήσεις και τις συχνές στομαχικές διαταραχές με τις οποίες προσβάλλονται τα παιδιά, καθώς και από το υψηλό ποσοστό βρεφικής θνησιμότητας. Το μωρό είναι ένα νεόκτιστο, τέλειο εργοστάσιο. Δεν θα αρρωστήσει ποτέ εάν παρέχουμε φυσικές θρεπτικές ουσίες για τις κανονικές διατροφικές δραστηριότητες των οργάνων του.

Η καθολική υιοθέτηση του raw-veganism είναι ο μόνος τρόπος για να απελευθερωθούν όλοι η ανθρωπότητα από την κατάρα των ασθενειών μια για πάντα. Η διάδοση της ωμής διατροφής πρέπει να ξεκινήσει με άρρωστους, νεογέννητα παιδιά, ανθρώπους με την απαραίτητη θέληση και σοφία και τους λογικούς γονείς των ωμοφάγων παιδιών, που θα υποχρεωθούν να αποκλείσουν από τα σπίτια τους κάθε ίχνος υποτιμημένης τροφής. να μην βάζουν τον πειρασμό στα παιδιά τους. Αυτή η αρχική περίοδος οικειοθελούς αποχής από τα μαγειρευτά θα διαρκέσει μέχρι την ημέρα που θα έρθουν στο μυαλό οι αρχές

τις αισθήσεις τους και θα αποφασίσουν να κηρύξουν την ωμή κατανάλωση υποχρεωτική, επιβάλλοντας έτσι τη συνετή βούληση της φύσης στις αδαείς, ανεκπαίδευτες μάζες. Θα έρθει η ώρα που η ωμοφαγία θα επικρατήσει σε ολόκληρο τον κόσμο. Σε εκείνο το ευλογημένο μέλλον, το μαγείρεμα θα είναι γνωστό ως έγκλημα.

Η υποτιθέμενη δυσκολία της γρήγορης κατάργησης της μαγειρικής συνήθειας δεν πρέπει να χρησιμεύει ως δικαιολογία για την άρνηση της βλάβης που προκαλεί. Κανείς δεν προσπαθεί να δικαιολογήσει την κλοπή, τη ληστεία και τη δολοφονία, αν και δεν ήταν δυνατό να εξαλειφθούν αυτές οι καταστροφικές πληγές από την ανθρώπινη κοινωνία. Το ουσιώδες σημείο είναι να παραδεχτούν οι επιστήμονες κατ' αρχήν και να δηλώσουν στο κοινό ότι η λειτουργία του μαγειρέματος τροφίμων είναι εσφαλμένη, αφύσικη και επικίνδυνη και ότι είναι η άμεση αιτία ασθενειών. Το δευτερεύον ζήτημα της εφαρμογής της ωμής κατανάλωσης μπορεί στη συνέχεια να αφεθεί στη μετέπειτα εξέλιξη των γεγονότων.

Το μαγειρεμένο φαγητό έχει γεννήσει διαδοχικά τον εθισμό στο φαγητό, τις ασθένειες, την ιατρική επιστήμη και τη φαρμακολογία. Ο απώτερος σκοπός της ιατρικής επιστήμης είναι να επιδιορθώσει και να ανακαινίσει τα εκφυλισμένα και παραβιασμένα όργανα του ανθρώπου. Στη θέση της ιατρικής επιστήμης, ο ωμοφάγος έχει την επιστήμη ή την υγεία του, σκοπός της οποίας είναι να αποτρέψει τους εκφυλισμούς που αναφέρθηκαν παραπάνω και να εξασφαλίσει μια υγιή, ευτυχισμένη, μακροχρόνια και ειρηνική ζωή για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές. Όλες οι ασθένειες προκαλούνται από την παραβίαση των νόμων της φύσης. Η ωμή κατανάλωση αναγκάζει τους ανθρώπους να σέβονται αυτούς τους νόμους.

Η πρακτική της ωμής κατανάλωσης στην οικογένειά μου

Το γεγονός ότι στα 60 μου μπορώ να γράψω αυτές τις γραμμές οφείλεται ωμή κατανάλωση. Πριν από επτά ή οκτώ χρόνια η καρδιά μου ήταν σε τόσο κακή κατάσταση που ένα εγκεφαλικό έμοιαζε αναπόφευκτο. Συνήθιζα να μου κόβεται η ανάσα ανεβαίνω μερικά σκαλιά. Δεν είχα αρκετή δύναμη για να σηκώσω έναν κουβά νερό. Η δυσκοιλιότητα, η δυσπεψία, η καούρα, η αϋπνία, ο πονοκέφαλος, οι σωροί, η ουρική αρθρίτιδα, η σκλήρυνση, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η ταχυκαρδία, η χρόνια βρογχίτιδα, οι αιμορροΐδες και τα συχνά κρυολογήματα ήταν οι σύντροφοι της ζωής μου εδώ και πολύ καιρό. Χάρη στην ωμή κατανάλωση έχω απαλλαγεί από όλες αυτές τις διαταραχές. Έχω μειώσει μόνιμα την αρτηριακή μου πίεση από 18-20 σε 13, και τους παλμούς μου από 80-90 σε 58-60. Χωρίς κανένα σημάδι κούρασης,

Μπορώ να περπατήσω μέχρι το Tajrish και να επιστρέψω (απόσταση 24 χιλιομέτρων) σε τέσσερις ώρες, να ανεβαίνω βουνά σαν κατσίκα, να σηκώνω βαριές βαλίτσες στη σκάλα και όταν έχω χρόνο να κάνω μια βόλτα 12 χιλιομέτρων ως μια συνηθισμένη καθημερινή ρουτίνα. Εγώ, που κάποτε υπέφερα από χρόνια βρογχίτιδα και με γρίπη πολλές φορές το χρόνο φυσικά, δεν είχα καν κρυολόγημα τα τελευταία χρόνια και κοιμόμουν στο ύπαιθρο όλο το χρόνο στο χειμώνα και καλοκαίρι, χωρίς τον ελάχιστο φόβο ούτε για το κρύο ούτε για μικρόβια.

Πριν από χρόνια, είχα μια τόσο σοβαρή κρίση ουρικής αρθρίτιδας που δεν μπορούσα να αγγίξω τις αρθρώσεις του μεγάλου δακτύλου μου. σήμερα μπορώ να τα στρίψω με όλη μου τη δύναμη χωρίς το παραμικρό σημάδι πόνου. Πού στον κόσμο έχουν επιτευχθεί παρόμοια αποτελέσματα με ατόφανη, ACTH, δακτυλίτιδα, βρωμίδια, ιώδιο, ασπιρίνη, αντιβιοτικά και χιλιάδες άλλα φάρμακα;

Η καρδιά που λειτουργεί με ρυθμό 58 παλμών το λεπτό μπορεί να αναμένεται με βεβαιότητα ότι θα συνεχίσει να εργάζεται για πολλά χρόνια χωρίς ποτέ να εκτεθεί στον κίνδυνο εγκεφαλικού. Υπό συνθήκες μαγειρεμένης τροφής, όπως η πτώση του σφυγμού, συμβαίνει μόνο όταν η καρδιά είναι αδύναμη, αλλά στην περίπτωσή μου είναι το φυσικό αποτέλεσμα της κανονικότητας στη λειτουργία των πεπτικών μου οργάνων.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό ότι κάθε φορά που προσπαθώ να υπερφορτώσω το στομάχι μου με πολλές φορές την κανονική ποσότητα φυσικών τροφίμων, δεν μένουν στο στομάχι για πολύ, αλλά περνούν αμέσως στα έντερα και φεύγουν από το σώμα σε λίγες ώρες, χωρίς να υποστούν οποιαδήποτε αποσύνθεση και χωρίς να προκαλέσει την παραμικρή πεπτική διαταραχή ή να μου προκαλέσει οποιαδήποτε ενόχληση. Κάτω από αυτή την κατάσταση, ο σφυγμός μου αυξάνεται όχι περισσότερο από τέσσερις ή πέντε παλμούς το λεπτό, ενώ όταν προσπαθώ να «ικανοποιηθώ» με μαγειρεμένο φαγητό σαν «ένας συνηθισμένος άνθρωπος», η καρδιά μου χτυπά αμέσως στους 85-90 και χρειάζονται μέρες για να ξαναβρεί το στομάχι μου την κανονική αίσθηση ελαφρότητας.

Μαζί με τον εαυτό μου, μεγαλώνω και το τρίτο μου παιδί ως ωμοφάγο. Είναι ήδη ένα μικρό κορίτσι επτά ετών, αλλά δεν έχει βάλει ποτέ ούτε μια μπουκιά εκφυλισμένου φαγητού στο στόμα της. Η υγεία της είναι η

ενσάρκωση της τελειότητας. Μπορώ τώρα να καταλάβω τι μεγάλη διαφορά υπάρχει ανάμεσα στα παιδιά που τρώνε ωμά και μαγειρευτά. Είναι πιο εύκολο να μεγαλώσεις εκατό παιδιά που τρώνε ωμόφαγα παρά ένα μόνο μαγειρευτό παιδί. Ποτέ δεν έχει κανείς την ευκαιρία να ανησυχεί για παιδικές παθήσεις όπως ρίγη και κρυολόγημα, διάρροια και δυσκοιλιότητα ή προβλήματα για το ότι το παιδί τρώει πολύ ή πολύ λίγο. Είναι ευδιάθετη σαν κορυδαλιά και όποτε θέλει πηγαίνει στο τραπέζι και βοηθά τον εαυτό της σε οτιδήποτε της αρέσει να τρώει. Παίζει, τραγουδάει και χορεύει όλη μέρα χωρίς ιδιοτροπίες και καπρίτσια, χωρίς να κλαίει, χωρίς να προκαλεί προβλήματα στους γύρω της.
Πηγαίνει για ύπνο ακριβώς στις 8 το βράδυ και, αφού τραγούδησε για λίγα λεπτά, κλείνει τα μάτια της και κοιμάται σαν τοπ μέχρι τις 6 το πρωί. Επιπλέον, είναι ένα πολύ αξιοσημείωτο γεγονός ότι μετά τους πρώτους μήνες μπορούμε να θυμηθούμε μόνο τρεις ή τέσσερις περιπτώσεις που έχει ξυπνήσει τη νύχτα. Τόσο βαθύς και υγιής είναι ο ύπνος της που κανένας θόρυβος ή κίνηση δεν την κάνει να ξυπνήσει.

Όταν άλλα παιδιά στο νηπιαγωγείο κάθονται στο τραπέζι του πρωινού τους για να έχουν ψωμί και τυρί, ψωμί και βούτυρο, αρτοσκευάσματα κ.λπ., βγάζει το σακουλάκι με τα φρούτα που έχει πάρει από το σπίτι και το απολαμβάνει ήσυχα. Όταν επισκεπτόμαστε φίλους, κοιτάζει με πλήρη αδιαφορία τα υπερφορτωμένα τραπεζάκια τσαγιού γύρω από τα οποία κάθονται οι άνθρωποι και «απολαμβάνουν» κάθε λογής αρτοσκευάσματα και γλυκά. Δεν εκφράζει ποτέ την επιθυμία, ούτε από περιέργεια, να γευτεί κάποιο από αυτά. Με αυτόν τον τρόπο πρέπει να ανατραφούν όλα τα ωμά παιδιά.

Η γυναίκα μου, στην οποία ποτέ δεν επέβαλλα τις απόψεις μου, σταδιακά αλλάζοντας το διατροφικό της σύστημα για χάρη του παιδιού της και της υγείας της, έχει γίνει πλέον εντελώς ωμοφάγος και είναι αρκετά ικανοποιημένη με την κατάστασή της. Αρχικά, εγκατέλειψε τελείως το κρέας και στη συνέχεια μείωσε τα μαγειρευτά χωρίς κρέας σε ένα ή δύο την εβδομάδα. Καθώς το παιδί μεγάλωνε λίγο περισσότερο, αυτές αντικαταστάθηκαν από μερικές βραστές πατάτες που παίρνονταν περιστασιακά. Τελικά, και αυτά εγκαταλείφθηκαν εντελώς όταν μια μέρα το παιδί ρώτησε: "Από τι είναι αυτή η άσχημη μυρωδιά, μαμά;" Μετά από αυτό έπαιρνε μόνο μια λεπτή φέτα ψωμί ολικής αλέσεως που μερικές φορές έτρωγε με καρύδια, αόρατο από το παιδί.* Σήμερα, βλέπει την υπέροχη επίδραση της ωμής κατανάλωσης στον οργανισμό της και δεν προκαλεί έκπληξη,

Επομένως, να απέχει από όλα τα μαγειρευτά τρόφιμα. Και όλα αυτά ολοκληρώθηκαν χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία, αφού πάρθηκε σοβαρά η απόφαση. Όταν δεν υπάρχει μυρωδιά μαγειρεμένου φαγητού στο σπίτι, η ωμή κατανάλωση γίνεται πολύ απλή υπόθεση. Αυτός είναι ο τρόπος που πρέπει να ακολουθήσουν όλοι εκείνοι οι γονείς που εκτιμούν την υγεία τους και αγαπούν τα παιδιά τους.

Όλες οι κακές συνήθειες του ανθρώπου είναι το αποτέλεσμα του μαγειρεμένου Τρώει

Η ωμή κατανάλωση θα διώξει από την αρένα όλες τις άλλες κακίες όπως ο αλκοολισμός, το κάπνισμα, ο εθισμός στα ναρκωτικά και η φιλαργυρία. Αυτοί οι εθισμοί δεν μπορούν πλέον να συνοδεύουν την ωμή κατανάλωση. Αυτές οι κακίες είναι οι δορυφόροι του εθισμού στο φαγητό.

Με τη νίκη της ωμής κατανάλωσης, θα εδραιωθεί επιτέλους διαρκής ειρήνη στον κόσμο και μεταξύ των εθνών. Όλα τα εγκλήματα, το μίσος, η έχθρα, η αλαζονεία, η ζήλια και, γενικά, όλες οι κακές συνήθειες του ανθρώπου είναι απόγονοι της μαγειρικής. Με την κατάργηση της μαγειρικής τα πάθη των ανθρώπων θα ηρεμήσουν, τα μυαλά τους θα εξευγενιστούν και η ζωή θα γίνει τόσο εύκολη που οι άνθρωποι δεν θα είναι πλέον υποχρεωμένοι να σκίζουν ο ένας τη σάρκα του άλλου ή να πουλάνε τη συνείδησή τους για ένα χάλι.

Η σύλληψη της δίαιτας πρέπει να περιορίζεται στο Αντικατάσταση της Αφύσικης Διατροφής από τη Φυσική Τρόπος Σίτισης

Η πλήρης ωμή κατανάλωση είναι ο μόνος τρόπος για να απελευθερωθεί η ανθρωπότητα από ασθένειες. Τα ημίμετρα ποτέ δεν έδωσαν και δεν θα δώσουν ποτέ αποτελέσματα. Υπό τις παρούσες συνθήκες μαγειρεμένης κατανάλωσης, όλοι οι αποδεκτοί υπολογισμοί των θρεπτικών αξιών συγκεκριμένων δίαιτων πρέπει να αντιμετωπίζονται ως μηδενικοί. Ανεξάρτητα από το ποια είναι η ασθένεια, όταν συζητείται το θέμα της διατροφής πρέπει να σκεφτόμαστε μόνο με όρους ωμού και μαγειρεμένου, φυσικού και αφύσικου, αγνού και εκφυλισμένου. Οι συστάσεις που γίνονται καθημερινά στο ραδιόφωνο, στις εφημερίδες και με διάφορα άλλα μέσα για τη χρήση συγκεκριμένων βιταμινών, μετάλλων και πρωτεϊνών, καθώς και οι πληροφορίες που δίνονται για τις θερμιδικές τους τιμές, είναι εξ ολοκλήρου

ανέφικτα, άχρηστα και επικίνδυνα, ειδικά όταν βασίζονται στη χρήση ναρκωτικών και ζωικών τροφών.

Κατά την εξέταση των ιδιοτήτων μεμονωμένων θρεπτικών ουσιών, δεν πρέπει να ανησυχούμε καθόλου για το ποιες συγκεκριμένες βιταμίνες ή άλλα συστατικά υπάρχουν σε ένα συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό. Είναι η αμετάβλητη παρουσία όλων των διαφόρων συστατικών σε κάθε μπουκιά φαγητού που πρέπει να είναι υποχρεωτική. Πρέπει, λοιπόν, να φροντίσουμε να μην λείπει κανένα από τα συστατικά από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε. Αυτό συμβαίνει όταν τρώμε οποιαδήποτε ωμά φυτικά τρόφιμα, ενώ στα μαγειρευτά αυτά απουσιάζουν κατά χιλιάδες.

Για αιώνες στο τέλος, χιλιάδες ειδικοί έχουν κάνει διαιτητικά ιδιαίτερη μελέτη τους. Όμως, καθώς έδωσαν προσοχή μόνο σε δευτερεύοντα προβλήματα και δεν έλαβαν υπόψη τους τη ζημιά που προκάλεσε η φωτιά της κουζίνας, οι έρευνές τους απέτυχαν να δώσουν τα επιθυμητά αποτελέσματα και, ακόμη χειρότερα, λόγω των πολυάριθμων αντιφάσεων τους, ήταν καταστροφικές για την ανθρωπότητα . Ακόμη και οι χορτοφάγοι, που μπορεί να θεωρηθούν ως οι πιο προοδευτικοί μεταξύ τους, όχι μόνο ανέχτηκαν τη ζημιά που προκάλεσε η φωτιά, αλλά ανέχτηκαν επίσης τη χρήση λευκού ψωμιού και ραφιναρισμένης ζάχαρης, τα οποία στερούνται όλων των πολύτιμων συστατικών. Παρόλα αυτά, πρέπει να ομολογήσουμε ότι στην κατάκτηση των ανθρώπινων εθισμών, οι χορτοφάγοι πέρασαν τον πιο απότομο δρόμο. Η πιο δύσκολη κίνηση είναι η αποχή από το κρέας, μετά την οποία η αντικατάσταση μιας δίαιτας χωρίς κρέας από ωμά τρόφιμα είναι μόνο ένα μικρό βήμα, αν και με αυτό το μικρό βήμα πρέπει να φτάσουν στον τελικό τους στόχο. Επομένως, είναι αναμενόμενο ότι οι χορτοφάγοι όλων των αποχρώσεων απόψεων θα αποδεχτούν τις αρχές της ωμής κατανάλωσης και θα συγκεντρωθούν κάτω από το ίδιο λάβαρο, προκειμένου να θέσουν τα θεμέλια αυτής της ευτυχισμένης ζωής που ήταν πάντα το όνειρο της ανθρωπότητας.

Ως ειδικός στη διαιτολογία, μεγάλη φήμη έχει κερδίσει στην Αμερική ο G. Hauser. Αλλά ακόμη και ο Χάουζερ, προοδευτικός σε σύγκριση με άλλους διαιτολόγους, δεν λαμβάνει υπόψη του το κακό που κάνει το μαγείρεμα και επομένως προσπαθεί να αποκαταστήσει τη ζημιά που έχει γίνει στην κουζίνα με συνταγές. Ας υποθέσουμε για μια στιγμή ότι η συμβουλή του

μπορεί να εξυπηρετήσει κάποιο χρήσιμο σκοπό. Αλλά πού είναι ο εργάτης, ο εργάτης της φάρμας ή ο απλός άνθρωπος στο δρόμο για να βρει τα χίλια δολάρια που πρέπει να πληρώσει για να πάρει πληροφορίες για το πόση μαύρη μελάσα πρέπει να πάρει το πρωί, πόση μαγιά το βράδυ , ή πόσες χιλιάδες μονάδες μιας συγκεκριμένης βιταμίνης πρέπει να καταπίνει κάθε μέρα;

Αυτή δεν είναι η σωστή προσέγγιση. Είναι απαραίτητο να γνωρίσουμε το σύνολο κόσμο όσο το δυνατόν πιο διεξοδικά με τις αναπόσπαστες πρώτες ύλες του ανθρώπινου οργανισμού, για να αλλάξουν ριζικά τις σημερινές διατροφικές συνήθειες και να σταματήσουν οι συστάσεις για συγκεκριμένες δίαιτες και μεμονωμένες βιταμίνες.

Οι άνθρωποι της επιστήμης γνωρίζουν ότι κανένα άτομο που τρέφεται αποκλειστικά με δίαιτα με ψωμί, γυαλισμένο ρύζι ή κρέας δεν μπορεί να ελπίζει ότι θα ζήσει πολύ. Αλλά ο απλός άνθρωπος δεν το ξέρει αυτό. Κατά τη γνώμη του, αυτά τα τρόφιμα παρέχουν εξαιρετική τροφή. Πώς μπορούμε να εγγυηθούμε ότι κάτω από τη δύναμη των περιστάσεων ή μέσω της πίεσης της φτώχειας ένα άτομο δεν θα τρέφεται ανόητα τον εαυτό του και τα παιδιά του μόνο με αυτά τα τρόφιμα και δεν θα καταστρέφει τον εαυτό του κατά συνέπεια; Ακόμη και ο πιο διαπρεπής επιστήμονας, που γνωρίζει όλο το θέμα, δεν μπορεί να αντισταθεί στην απληστία του και τρώει τόσες πολλές από αυτές τις καταραμένες ουσίες που αυτοκτονεί αργά αλλά σίγουρα και αυτοκτονεί πολύ σύντομα με καρκίνο ή καρδιακή προσβολή. Δεν αρκεί, επομένως, απλώς να διαδίδονται αυτές οι ιδέες σε βιβλία. είναι απαραίτητη η κινητοποίηση των κατάλληλων οργάνων του κράτους προκειμένου να εισαχθούν βασικές, προγραμματισμένες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. Πρέπει να ληφθούν ενεργά μέτρα για να περιοριστεί σταδιακά η μαζική σπατάλη θρεπτικών συστατικών και να ενθαρρυνθεί η κατανάλωση ωμών και αμόλυντων τροφίμων. Ο τελικός στόχος κάθε είδους δίαιτας είναι η ωμή κατανάλωση, όταν η λέξη «δίαιτα» χάνει το νόημά της και δίνει τη θέση της στην έκφραση ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ή ΟΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ.

Η χρήση τεχνητών βιταμινών και μετάλλων πρέπει να είναι Σταμάτησε

Οι σχετικές ποσότητες των θρεπτικών συστατικών στα φυσικά τρόφιμα ποικίλλουν πολύ, με την έννοια ότι έναντι ενός χιλιοστόγραμμα ενός συστατικού μπορεί να υπάρχει ένα χιλιοστό του χιλιοστού του γραμμαρίου ενός δεύτερου συστατικού και ένα εκατομμυριοστό του χιλιοστού του γραμμαρίου του τρίτου. Αλλά το συστατικό που ζυγίζει το ένα εκατομμυριοστό του χιλιοστού είναι εξίσου απαραίτητο για το ανθρώπινο εργοστάσιο με αυτό που ζυγίζει ένα χιλιοστόγραμμα. Τώρα, κατά το μαγείρεμα, καταστρέφονται στην πρώτη περίπτωση ακριβώς εκείνα τα συστατικά που υπάρχουν σε μικρά ίχνη.

Μπορεί να αναρωτηθεί κανείς γιατί με τέτοιες ελαττωματικές πρώτες ύλες το ανθρώπινο εργοστάσιο δεν σταματά να λειτουργεί αμέσως, όπως θα έκανε ένα συνηθισμένο εργοστάσιο, αλλά συνεχίζει τη λειτουργία του για αρκετό καιρό, οδηγώντας έτσι τους ανθρώπους στο εσφαλμένο συμπέρασμα ότι ό,τι ικανοποιεί την όρεξή του είναι θρεπτικό. .

Το γεγονός είναι ότι το ανθρώπινο σώμα δεν είναι ένα συνηθισμένο εργοστάσιο. Είναι ένας τεράστιος κόσμος με δισεκατομμύρια κατοίκους, αναρίθμητα εργοστάσια, διάφορους οργανισμούς, συστήματα, καταστήματα, αποθέματα και ούτω καθεξής. Ακόμα κι αν δεν λαμβάνει καθόλου θρεπτικά συστατικά, μπορεί να κρατηθεί στη ζωή έως και 70 ημέρες ή και περισσότερο, χρησιμοποιώντας τα αποθηκευμένα αποθέματά του.

Μετά την είσοδό τους στον οργανισμό, τα θρεπτικά συστατικά κατανέμονται σε όλο το ανθρώπινο σώμα μέσω του αίματος και κάθε ένα από τα κύτταρα λαμβάνει τις ουσίες που ταιριάζουν στη δομή και την ειδικότητά του. Αλλά τα κύτταρα των αδένων και των οργάνων δεν παίρνουν τίποτα από τα λίγα εκφυλισμένα συστατικά που υπάρχουν στο μαγειρεμένο φαγητό σε τόσο μικρές ποικιλίες που μπορεί κανείς να μετρήσει στα δάχτυλα. Συνεχίζουν να περιμένουν, με την πείνα και τη στέρηση, έως ότου ο αφέντης τους θέλει να απλώσει τα δάχτυλά του για να βοηθήσει τον εαυτό του σε ένα κομμάτι κρεμμύδι, πράσινο λαχανικό ή φρούτο.

Ο άνθρωπος δεν αισθάνεται την πείνα μεμονωμένων κυττάρων καθώς, παρά την ακραία πείνα των αδενικών και οργανικών κυττάρων, το στομάχι του είναι γεμάτο, ο εθισμός του ικανοποιημένος, ο ίδιος είναι ικανοποιημένος. Αλλά ακόμα περισσότερο περιεχόμενο είναι τα άχρηστα, νωχελικά και ανενεργά κύτταρα, που καταβροχθίζουν άπληστα τα «πλήρως ισορροπημένα οικοδομικά υλικά» που αντιστοιχούν

στις δομές τους και «ενισχύουν και οχυρώνουν» το σώμα αυξάνοντας τον όγκο του.

Αυτός είναι ο λόγος που με 50-60 κιλά περιττών, άχρηστων κυττάρων, ο λεγόμενος υγιής, εύσωμος και σφριγηλός άνθρωπος δεν διαθέτει μερικές εκατοντάδες γραμμάρια ενεργών, εξειδικευμένων κυττάρων, μέσω των οποίων ο ένας ή ο άλλος αδένας του μπορεί να λειτουργεί κανονικά. και να παράγει άψογα προϊόντα. Όσο οι αδένες και τα όργανα δεν έχουν στερηθεί τα τελευταία υπολείμματα ενεργών κυττάρων, ένας άνθρωπος είναι σε θέση να σέρνει την ύπαρξή του με κάποιο τρόπο. αλλά όταν επιτέλους δαπανηθούν, ο θάνατος γίνεται αναπόφευκτος.
Τότε ο «χορτασμένος», «γερός» και «ζωηρός» άνθρωπος πεθαίνει επειδή έχει λιμοκτονήσει τους αδένες και τα όργανά του. Για παράδειγμα, τα καρδιακά κύτταρα χάνουν την απαραίτητη δύναμη και ελαστικότητα για να κάνουν τις φυσιολογικές συσπάσεις. Στη συνέχεια, η καρδιά προσπαθεί να σώσει την κατάσταση αυξάνοντας τον αριθμό των κυττάρων της, με αποτέλεσμα να διευρύνεται με κύτταρα που σχηματίζονται από ζωικές πρωτεΐνες και λευκό ψωμί. - Αλλά αυτό δεν ωφελεί, γιατί αυτά τα κύτταρα δεν έχουν την ικανότητα να εκτελέσουν οποιαδήποτε χρήσιμη εργασία και δεν χρειάζεται πολύς χρόνος για να σταματήσει να χτυπά εντελώς το όργανο.

Δεν ξέρουμε με βεβαιότητα, σε πόσα διαφορετικά συστατικά πάνε η παρασκευή ενός κόκκου σιταριού ή οποιουδήποτε άλλου φυτικού σώματος. Ας πάρουμε έναν υποθετικό, κατά προσέγγιση αριθμό, ας πούμε 10.000. Σύμφωνα με τους πιο στοιχειώδεις νόμους της φύσης, θα πρέπει στη συνέχεια να σκεφτούμε ότι οι πρώτες ύλες που είναι απαραίτητες για το ανθρώπινο εργοστάσιο αποτελούνται από 10.000 διαφορετικές ουσίες και κατά την παροχή αυτών των υλικών είναι σημαντικό να προσέχουμε ιδιαίτερα ώστε το ένα ή το άλλο από τα συστατικά να μην είναι απών. Αυτό είναι το πιο φυσικό σύστημα για τη διασφάλιση της κανονικής λειτουργίας του ανθρώπινου εργοστασίου.

Τώρα ας δούμε πόσο ταραχώδης είναι η διαιτητική αυτής της μαγειρικής ηλικία είναι. Οι άνδρες φέρουν μαζική καταστροφή αυτών των βασικών ουσιών και τρέφουν το σώμα τους με λίγες μόνο ποικιλίες των συστατικών τους.

Μετά από χρόνια επίπονης έρευνας, οι βιολόγοι διαπιστώνουν ότι υπάρχουν μόνο 1015 είδη ουσιών στο τυρί, το βούτυρο, το συκώτι ή τον εγκέφαλο. Θα περίμενε κανείς να ομολογήσουν ότι ως αποτέλεσμα της μακροχρόνιας εργασίας τους ανακάλυψαν ότι τέτοια και άλλα τρόφιμα αποτελούνται μόνο από 10-15

είδη υποβαθμισμένων, μη ισορροπημένων, δηλητηριωδών, εκφυλισμένων και νεκρών ουσιών, καθώς και των συστατικών που αποτελούν τις πρώτες ύλες μας, απουσιάζουν 9990 ποικιλίες και, ως εκ τούτου, αυτά τα τρόφιμα είναι τόσο ανεπαρκή, επιβλαβή και επικίνδυνα που η χρήση τους ως θρεπτικά συστατικά δεν πρέπει να είναι συνιστάται από κανέναν. Αντίθετα, προσδιορίζουν μία προς μία τα ονόματα όλων των ουσιών που κατάφεραν να βρουν σε αυτά τα τρόφιμα, περιγράφουν λεπτομερώς τις λειτουργίες τους στη διατροφή και, αφού απαριθμήσουν τις ιδιότητές τους, τις προτείνουν ως «ωφέλιμα» θρεπτικά συστατικά. Ούτε λέξη αναφέρουν για την απουσία των χιλιάδων θρεπτικών συστατικών, ούτε για το ρόλο τους στη διατροφή ή τα καταστροφικά αποτελέσματα που ακολουθούν πάντα την απουσία τους.

Ωστόσο, αυτές οι σκέψεις είναι πολύ ουσιαστικές πτυχές της ερώτησης.

Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι τόσο πολλαπλές είναι οι λειτουργίες του ακατέργαστου τρόφιμα στον οργανισμό που ακόμα κι αν από κάποιο θαύμα τα γνώριζε όλα ο άνθρωπος, μια ολόκληρη ζωή δεν θα αρκούσε για την απλή περιγραφή τους. Πρέπει να θεωρήσουμε ως έναν από τους στοιχειώδεις νόμους της διατροφής το γεγονός ότι κανένα θρεπτικό συστατικό δεν μπορεί να εξυπηρετήσει τον πραγματικό του σκοπό εάν ληφθεί μεμονωμένα, εκτός από το σύνολο.

Όταν κάποιος επισημαίνει ακόμη και στον πιο διάσημο επιστήμονα ότι υπάρχει κανένα ίχνος βιταμινών στο λευκό ψωμί που τρώει, απαντά, χωρίς τον παραμικρό δισταγμό, ότι τρώει και τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνες. υποστηρίζουν ότι υπάρχουν φορές που χρησιμοποιεί και κονίαμα. Τέτοια είναι η τύφλωση που προκαλείται από τον εθισμό στο φαγητό.

Τι είναι το λευκό ψωμί αν όχι το άμυλο, η ζάχαρη, τα λίπη, οι πρωτεΐνες και πολλά είδη νεκρών αλάτων — με άλλα λόγια, μόνο η άψυχη στάχτη λίγων από τα 10.000 συστατικά που αποτελούν την πρώτη ύλη μας; Τι είναι η ραφιναρισμένη ζάχαρη αν όχι μία από τις παραπάνω 10.000; Τι είναι το κρέας αν όχι πρωτεΐνες που περιέχουν δηλητήριο και ίχνη μερικών εκφυλισμένων συστατικών; Ωστόσο, ο άνθρωπος γεμίζει το στομάχι του στο χείλος του γκρεμού με αυτές τις λίγες ουσίες και στερεί από τα όργανά του χιλιάδες πραγματικά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Όσον αφορά τις διαταραχές που προκύπτουν στα όργανά του, μπορεί να σχηματιστεί κάποιος

κάποια ιδέα επισκεπτόμενοι νοσοκομεία ή εξετάζοντας τις εικόνες σε ιατρικά εγχειρίδια. Πώς θα μπορούσαν να προκληθούν τέτοιες τρομερές παραμορφώσεις, πληγές και έλκη, αν όχι λόγω της απουσίας ανώτερων θρεπτικών συστατικών;

Αν και οι επιστήμονες έχουν μέχρι στιγμής ανακαλύψει μόνο 40-50 είδη από τα χιλιάδες θρεπτικά συστατικά, ένα μεγάλο μέρος της ιατρικής βιβλιογραφίας είναι αφιερωμένο στην περιγραφή των επιδράσεων αυτών των ουσιών, οι οποίες αποτελούν επίσης τη βάση πολλών άλλων ιατρικών δραστηριοτήτων. Επιπλέον, ένα τεράστιο δίκτυο εμπορικών εγκαταστάσεων έχει εξαπλωθεί σε όλο το μήκος και πλάτος του κόσμου για την παρασκευή και τη διανομή αυτών των ουσιών.

Μπορούμε κάλλιστα να φανταστούμε ποια θα είναι η κατάσταση εάν, αντί για αυτά τα 40-50 συστατικά, οι ερευνητές καταφέρουν μια μέρα να βρουν 400 ή 500, για να μην μιλήσουμε για 4.000 ή 5.000 είδη ουσιών. Ο άνθρωπος του σήμερα φαίνεται να έχει χάσει τα μάτια του την ακεραιότητα των πραγματικών πρώτων υλών που χρειάζονται για το σώμα του. είτε δεν είναι άμεσα στη διάθεσή του είτε είναι αδύνατο να τα αποκτήσει. Πρέπει λοιπόν να ψάξει σε κάθε γωνιά για να τα βρει ένα προς ένα για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του οργανισμού του. Οι ερευνητές θεωρούν επιστημονικές μόνο εκείνες τις ουσίες των οποίων οι τύποι είναι γνωστοί και τυπώνονται σε βιβλία. Καθώς δεν γνωρίζουν τις πλήρεις φόρμουλες των συστατικών ενός κόκκου σιταριού, δεν βλέπουν τίποτα επιστημονικό σε αυτό. Είναι μια «κοινή» ουσία που λαμβάνεται εύκολα, αφθονεί παντού και είναι γνωστή σε όλους. Αλλά είναι εντελώς διαφορετικό το θέμα όταν καταφέρνουν να ανακαλύψουν ένα νέο θρεπτικό συστατικό και να βρουν τη φόρμουλα του. Μετά γίνεται επιστημονικό. Η ανακάλυψή του χαιρετίζεται ως ένας μεγάλος θρίαμβος στον τομέα της ιατρικής και, επιπλέον, εισάγει φρέσκο θέρμη και ενθουσιασμό σε εργοστάσια, φαρμακεία και κλινικές. Και όλα αυτά γιατί ο άνθρωπος δεν επιθυμεί να εγκαταλείψει το άσπρο ψωμί του.

Ό,τι κι αν συμβεί, οι άνθρωποι πρέπει επιτέλους να παραδεχτούν ότι ο μόνος τρόπος για να απαλλαγούμε από τις ασθένειες είναι πρώτα να περιορίσουμε αυστηρά και μετά να απαγορεύσουμε εντελώς τη μαζική καταστροφή των θρεπτικών συστατικών μας.

Για το σκοπό αυτό, οι αρμόδιοι φορείς πρέπει να προβαίνουν σε εντατική δημοσιότητα και πρέπει να λάβει ενεργά μέτρα για να αποτρέψει τη μαζική καταστροφή του

θρεπτικά συστατικά. Πρέπει να αποκτήσουν νέες ποικιλίες πιάτων από μείγματα ωμών τροφίμων και να τις συστήσουν στο κοινό, του οποίου οι διατροφικές συνήθειες θα υποστούν σταδιακά αλλαγές. Ως αποτέλεσμα, οι ασθένειες που πλήττουν τώρα την ανθρωπότητα θα εξαλειφθούν σταδιακά και μια τεράστια οικονομία θα επηρεαστεί στο κόστος ζωής μας.

Πριν γίνουμε ωμοφάγοι, η οικογένειά μας κατανάλωνε ένα κιλό ψωμί καθημερινά, ενώ τώρα ένα κιλό σιτάρι μας κρατάει από οκτώ έως 10 ημέρες. Σε μια δίαιτα με λευκό ψωμί θα έπρεπε να είχα πεθάνει εδώ και πολύ καιρό, αλλά χάρη στο ζωογόνο σιτάρι εξακολουθώ να ζω και νιώθω σίγουρος ότι θα ζήσω τουλάχιστον άλλα 40-50 χρόνια.

Η σύγκριση μεταξύ της υγείας της ωμής κατανάλωσης και
Τα παιδιά που τρώνε μαγειρευτά είναι το καλύτερο μέσο για να επιβεβαιώσετε τη
βλάβη που προκαλείται από την κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού

Οι αρχές πρέπει πρώτα απ' όλα να υιοθετηθούν σε παιδικούς σταθμούς, παιδικούς σταθμούς, νοσοκομεία και εστιατόρια και στη συνέχεια να διαδοθούν μέσω της δημοσιότητας στο ευρύ κοινό. Με τόσο ξεκάθαρα και αδιαμφισβήτητα γεγονότα όπως έχω παρουσιάσει, πρέπει να ελπίζουμε ότι οι διορατικοί επιστήμονες θα αρχίσουν να εργάζονται αμέσως. Αλλά αν θέλουν να έχουν περαιτέρω συγκεκριμένες αποδείξεις, προτείνω την ακόλουθη δοκιμή. Αφήστε τα βρέφη σε ένα από τα σπίτια των παιδιών να χωριστούν σε δύο ίσες ομάδες, η μία από τις οποίες θα πρέπει να τρέφεται με τις τρέχουσες ιατρικές μεθόδους, η άλλη να ανατρέφεται με τις αρχές της ωμής διατροφής. Στη συνέχεια, αφήστε την υγεία των δύο ομάδων να συγκριθεί μεταξύ τους. Δεν έχω καμία αμφιβολία ότι από την αρχή θα είναι ξεκάθαρο σε όλο τον κόσμο ποιο από τα δύο συστήματα διατροφής είναι πραγματικά επιστημονικό και ανθρωπιστικό. Τα ίδια αποτελέσματα μπορούν να επιτευχθούν με την προσαρμογή της μεθόδου για τη θεραπεία ασθενών στο νοσοκομείο.

Πολλοί απλοϊκοί άνθρωποι μπορεί να αντιταχθούν στο τεστ με το σκεπτικό ότι είναι αμαρτωλό ή βλαβερό να γίνονται τέτοια «πειράματα» σε παιδιά. Ωστόσο, αν τέτοιοι άνθρωποι σκεφτούν λίγο βαθύτερα, θα δουν ότι δεν είναι ένα πείραμα για τη διαφύλαξη της ζωής και της υγείας ενός παιδιού, ταΐζοντάς το με την πλήρη συλλογή των αγνών θρεπτικών συστατικών που προορίζονται.

εκ φύσεως για τον ανθρώπινο οργανισμό. Τα πραγματικά πειράματα είναι εκείνα τα απάνθρωπα τεστ που διεξάγονται υπό το πρόσχημα της επιστήμης με λίγες ποικιλίες συνθετικών ουσιών που μόλις και μετά βίας αναγνωρίζονται στο εργαστήριο, με αποτέλεσμα εκατομμύρια παιδιά να φεύγουν από τη ζωή στη βρεφική τους ηλικία, αφήνοντας τους γονείς τους σε πικρία πένθος. Τα πειράματα είναι εκείνες οι επεμβάσεις που παίζουν με την υγεία των ανθρώπων με 1.001 εκφυλισμένα τρόφιμα και δηλητήρια και δημιουργούν νέες ασθένειες. Αυτές οι ασθένειες ονομάζονται γελοία ασθένειες του πολιτισμού, χωρίς το παραμικρό αίσθημα ντροπής για έναν τέτοιο «πολιτισμό» και χωρίς να σκέφτονται ότι οι συνθήκες που γέννησαν τέτοιες ασθένειες μπορεί να ονομάζονται άγνοια, αγριότητα ή βαρβαρότητα, αλλά ποτέ πολιτισμός.

Επιστημονικά Ιδρύματα και Αρμόδιοι Κρατικοί Φορείς Πρέπει Εξετάστε το πρόβλημα της ωμής κατανάλωσης χωρίς περαιτέρω

Καθυστέρηση

Έχω προτείνει μια ριζοσπαστική και ταυτόχρονα μια πολύ απλή και φυσική μέθοδο με την οποία η ανθρωπότητα θα ελευθερωθεί από κάθε ασθένεια στη γη. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα στο οποίο πρέπει να δώσουν άμεση προσοχή όλοι οι επιστήμονες, οι γιατροί, οι διανοούμενοι και οι αρμόδιοι κρατικοί φορείς. Πρέπει είτε να αποδείξουν δημοσίως ότι έχω άδικο στις απόψεις μου και να τις διαψεύσουν με βασικά πειράματα είτε να επιβεβαιώσουν την αλήθεια τους και να κάνουν τα απαραίτητα βήματα για να τις εφαρμόσουν. Ειδικότερα, εάν επιδεικνύεται αδιαφορία ή σιωπή από τους γιατρούς, μπορεί να ερμηνευθεί από το ευρύ κοινό ως σαφής περίπτωση απροθυμίας τους να αποτρέψουν ασθένειες, προκειμένου να μην περιοριστεί το πεδίο ή η λειτουργία τους. Προσωπικά, δεν πιστεύω ότι αυτό είναι γενικά αλήθεια, γιατί λίγα ανθρώπινα όντα θα μπορούσαν να είναι τόσο αδίστακτα. αλλά οι γιατροί πρέπει να αποδείξουν θετικά ότι έχουν έναν υψηλότερο και ευγενέστερο στόχο από το να βγάλουν χρήματα και ότι ο στόχος τους είναι, στην πραγματικότητα, η υπηρεσία στην επιστήμη, η υπηρεσία στην ανθρωπότητα.

Οι ευγενείς, φιλόφρονες και αλτρουιστές γιατροί πετυχαίνουν τον επιδιωκόμενο στόχο τους με την αποδοχή της ωμής κατανάλωσης, ενώ οι απάνθρωποι, εγωιστές και φιλόδοξοι γιατροί βλέπουν σε αυτό την προσωπική τους απώλεια. Η υποτιθέμενη δυσκολία αλλαγής εθίμων που είναι βαθιά ριζωμένα μπορεί να χρησιμεύσει μόνο ως αδύναμη δικαιολογία για

καλύπτουν τα τσιγκούνια προσωπικά συμφέροντα των κακών ανθρώπων. Η ανακάλυψη της ωμής κατανάλωσης είναι η καλύτερη ευκαιρία για να ξεχωρίσουμε τον ευγενή από τον άδοξο, τον καλό από τον κακό, τον σοφό από τον ασύνετο.

Δεν υπάρχει δραστηριότητα μεγαλύτερης ανθρωπιστικής αξίας από τη διάδοση της ωμής κατανάλωσης. Είναι απαραίτητο να ξεσηκώσει όλη την ανθρωπότητα από τον αιωνόβιο λήθαργο, να ανοίξει τα μάτια της, να την τινάξει από τον λήθαργο και να την απελευθερώσει από τον σημερινό της εφιάλτη. Οι πλούσιοι πρέπει να δωρίσουν τα χρήματά τους σε αυτόν τον σκοπό. οι διανοούμενοι το μυαλό τους. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν κοινωνίες, να ιδρύονται σύλλογοι, να εκδίδονται εφημερίδες και να τυπώνονται βιβλία. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να κατασκευαστούν ευρύχωρα σανατόρια με όλες τις ανέσεις για ξεκούραση, διασκέδαση και αθλητισμό και μέσω λίγων μηνών «φυλάκισης» για να θεραπεύσουν, να αναζωογονηθούν, να απαλλαγούν από καταστροφικές προκαταλήψεις και να βοηθήσουν και να διαφωτίσουν αυτούς τους ανθρώπους. που δεν έχουν τις απαραίτητες πληροφορίες και τη δύναμη της θέλησης. Είναι πολύ πιο χρήσιμο και επιθυμητό να αφιερώνουμε χρήματα και ενέργεια για αυτόν τον σκοπό από το να κατασκευάζουμε άχρηστα κτίρια που δεν χρειαζόμαστε, όπως εκκλησίες ή σχολεία και νοσοκομεία. Η ωμή κατανάλωση είναι μια δοκιμή με την οποία μπορούμε να επαληθεύσουμε ποιος διανοούμενος έχει πραγματικά ελεύθερη και απεριόριστη κρίση ή ποιο άτομο ενδιαφέρεται πράγματι για την υγεία και την ευημερία του κοινού. Με χρυσά γράμματα η ιστορία θα καταγράψει τα ονόματα τέτοιων ανθρώπων.

Δεν είναι αμαρτία να λες την αλήθεια

Κάποιοι με κατηγορούν ότι έχω κοφτερή γλώσσα. Όταν αποκαλώ τους μαγειρευτές δολοφόνους, φιλοκτόνους και εγκληματίες, δεν κατηγορώ. Λέω απλώς την αλήθεια, όσο πικρή κι αν είναι αυτή η αλήθεια.

Όταν μια μητέρα γεμίζει το στόμα του αγαπημένου της παιδιού με ζεστό φαγητό με τα δικά της προσεκτικά χέρια, βλάπτει τα όργανα του μωρού της και το οδηγεί στην ασθένεια και στο θάνατο. Όταν ένας γιατρός ετοιμάζει μια δίαιτα με «θρεπτικά» και «εύκολα εύπεπτα» γεύματα για μικρά παιδιά και

συνταγογραφεί χάπια τεχνητών βιταμινών σε βάρος των λαχανικών και των φρούτων, διαπράττει ακόμη μεγαλύτερο αδίκημα.

Καθημερινά παρατηρώ πώς, από μια παράξενη ειρωνεία της μοίρας, οι αδύναμοι και οι άρρωστοι θεωρούν θεραπευτικές εκείνες τις ουσίες που έχουν προκαλέσει τις ασθένειές τους και τις καταβροχθίζουν άπληστα, ενώ, αντίθετα, αποφεύγουν με τρόμο το μοναδικό ουσίες (ωμά λαχανικά και φρούτα) που μπορούν να τους αποκαταστήσουν την υγεία, μόνο και μόνο επειδή τα θεωρούν ως αιτία των παθών τους. Εκατομμύρια ζωές θυσιάζονται αποκλειστικά και μόνο εξαιτίας αυτής της μοιραίας παρανόησης. Το άτομο που διεισδύει σε όλο το βάθος της τραγωδίας δεν μπορεί ποτέ να παραμείνει ψύχραιμο και αδιάφ

Δεν υπάρχει νομικό εμπόδιο ενάντια στην καταστροφή του Πρώτες ύλες που προορίζονται για το ανθρώπινο εργοστάσιο

Όταν ένα ελαφρύ ελάττωμα έρχεται στο φως στη σωστή ισορροπία του Πρώτες ύλες που προμηθεύονται στη βιομηχανία ενός νομού, οι υπεύθυνοι κατηγορούνται για αμέλεια και παραπέμπονται σε λογιστική, ενώ όσοι διαπράττουν την πιο φρικιαστική νοθεία στις πρώτες ύλες που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου εργοστασίου συχνά αποφυλακίζονται. Στον παρόντα αιώνα της επιστημονικής προόδου, ο πιο ανίδεος και ανόητος άνθρωπος έχει απόλυτο δικαίωμα να αναζητά νέες μεθόδους εκφυλισμού φυσικών τροφίμων και να επινοεί και να προσφέρει προς πώληση τα πιο γελοία φαγώσιμα. Αλλά αυτό που είναι ιδιαίτερα περίεργο είναι το γεγονός ότι ο μεγάλος επιστήμονας, ο μεγάλος κυτταρολόγος, που έχει αφιερώσει τη ζωή του στη μελέτη των βιολογικών λειτουργιών των ζωντανών κυττάρων, ή ο διαιτολόγος, του οποίου ο κύριος στόχος στη ζωή του είναι η επεξεργασία των ιδανική διατροφή για τον άνθρωπο, αγοράζει ένα σωρό από τέτοιες εκφυλισμένες ουσίες και τις προσφέρει στα κύτταρά του, με απόλυτη αδιαφορία και ανεμελιά, με γνώμονα τις επιταγές του ουρανίσκου του και μόνο.

Εκ πρώτης όψεως φαίνεται απίστευτο ότι μπορούσαμε να απελευθερωθούμε όλες οι ασθένειες μέσω της ωμής κατανάλωσης. Όμως το μεγαλείο της πρότασης έγκειται στο ίδιο το γεγονός ότι το «απίστευτο» γίνεται εύκολα τετελεσμένη πραγματικότητα. Η δυσκολία εγκατάλειψης του εθισμού στο φαγητό δεν πρέπει να θεωρείται ως εμπόδιο για την υλοποίηση του ιδανικού

ωμή κατανάλωση? Αντιθέτως, πρέπει να χρησιμεύσει ως μέτρο για τη μέτρηση της δύναμης του εχθρού στο ανθρώπινο γένος και πρέπει να μας ωθεί να καταβάλουμε κάθε προσπάθεια για να αποτρέψουμε την είσοδο ενός τόσο φρικτού τέρατος στον οργανισμό του νεογέννητου παιδιού. Ακόμη και εκείνοι οι άνθρωποι που δυσκολεύονται να εγκαταλείψουν οι ίδιοι τα μαγειρεμένα γεύματα και εξακολουθούν να επιμένουν στις βλαβερές συνήθειές τους, πρέπει να επιβεβαιώσουν την αλήθεια και για χάρη της ανερχόμενης γενιάς και του μέλλοντος της ανθρωπότητας πρέπει να αγωνιστούν για τη νίκη αυτής της αλήθειας κηρύττοντας και επεξήγηση των αρχών της ωμής κατανάλωσης και με όλα τα άλλα διαθέσιμα μέσα.

Φυσικά, για αυτούς τους στενόμυαλους και οπισθοδρομικούς ανθρώπους που είναι αμετάκλητα προκατειλημμένοι υπέρ των μαγειρεμένων φαγητών και φαρμάκων, οι αρχές της ωμής διατροφής είναι πολύ προχωρημένες, αλλά σήμερα ζούμε στην Κοσμική Εποχή, και όχι στον Μεσαίωνα, όταν κάθε προοδευτική ιδέα ή μεγάλη εφεύρεση διώκονταν για χρόνια από το ανίδεο ραβδί.
Σήμερα, είναι το ζήτημα της επιβίωσης ή του αφανισμού του ανθρώπινου γένους που τίθεται μπροστά μας. Ο δισταγμός είναι απάνθρωπος.

Η ωμή κατανάλωση εξασφαλίζει τεράστια οφέλη στο κοινό Οικονομία και ανεβάζει το βιοτικό επίπεδο αρκετοί Φορές

Μια απίστευτη ποσότητα θρεπτικών συστατικών καταστρέφεται στη φωτιά και με τις πολυάριθμες μορφές αποφλοίωσης, εξευγενισμού και επεξεργασίας. Ως παράδειγμα, μπορούμε να πούμε ότι 100 γραμμάρια φυτρωμένου σιταριού έχουν μεγαλύτερη θρεπτική αξία από το λευκό ψωμί που λαμβάνεται από ένα κιλό σίτου.
Το ίδιο ισχύει και για όλες τις άλλες ποικιλίες καλαμποκιού, όσπρια, λαχανικά και φρούτα. Εάν εξαλείψουμε όλα τα ζωικά τρόφιμα σήμερα, τα λαχανικά που παράγονται στον κόσμο θα μπορούν να τρέφονται μόνα τους πολλαπλάσιο του σημερινού πληθυσμού του κόσμου, υπό την προϋπόθεση ότι τρώγονται ωμά. Το πραγματικό νόημα της ωμής κατανάλωσης θα γίνει ακόμη πιο κατανοητό, όταν σκεφτούμε την εργασία, τον χρόνο και τα χρήματα που σπαταλούν οι άνθρωποι για την καταστροφή αυτών των θρεπτικών συστατικών και στη συνέχεια εξετάσουμε όλα τα

τις ιατρικές δαπάνες που πραγματοποιούνται τόσο από τα διάφορα υπουργεία υγείας όσο και από το ευρύ κοινό με την ελπίδα να εξαλειφθούν οι καταστροφές που προκαλούνται στα όργανά μας από την καταστροφή αυτών των ίδιων θρεπτικών συστατικών. Είμαι έτοιμος να αποδείξω την αλήθεια των δηλώσεών μου με συγκεκριμένες αποδείξεις σε οποιονδήποτε επιθυμεί να έχει περισσότερες λεπτομέρειες για το θέμα. Η Ιστορία δεν θα συγχωρήσει ποτέ τους υπεύθυνους στην εξουσία που δείχνουν αδιαφορία σε αυτό το θέμα και κλείνουν τα αυτιά τους σε αυτές τις αλήθειες που κλαίνε για να δικαιολογήσουν τους προσωπικούς τους εθισμούς.

Μπορεί να υπάρχουν μόνο δύο λόγοι για την άρνησή τους να αποδεχθούν τις αρχές της ωμής κατανάλωσης. Είτε πρέπει να δηλώσουν ότι προτιμούν να ανέχονται την ύπαρξη ασθενειών παρά να «στερούν» από την ανθρωπότητα τις «απολαύσεις» των μαγειρεμένων γευμάτων και να εγκαταλείπουν τη δυνατότητα να κάνουν πράξη μια ολόκληρη σειρά «επιστημονικών επιτευγμάτων» που έχουν επιτευχθεί ως αποτέλεσμα. πολλής σκληρής δουλειάς ή, με την εκτέλεση των βασικών εξετάσεων που πρότεινα, πρέπει να αποδείξουν ότι η ωμή κατανάλωση όχι μόνο απαλλάσσει τους ανθρώπους από ασθένειες, αλλά τους βλάπτει ακόμη περισσότερο.
Αυτό θα το βρουν αρκετά αδύνατο να το κάνουν. Από αυτό προκύπτει ότι δεν έχουν άλλη εναλλακτική από το να βασιστούν στον πρώτο τους συλλογισμό, η ακραία απανθρωπιά του οποίου είναι εμφανής σε όλους.

Ως εκ τούτου, εκ μέρους όλων των αθώων παιδιών, απαιτώ από τους πολέμιους της ωμοφαγίας να υποβάλουν τις αντιρρήσεις τους στον Τύπο, ώστε να λάβουν τη σωστή απάντησή τους και η κοινή γνώμη να έχει την ευκαιρία να βγάλει τα απαραίτητα συμπεράσματα και να διατυπώσει τελική και δίκαιη ετυμηγορία.

Όλοι πρέπει να αναγνωρίσουν το πραγματικό και ολοκληρωμένο ακατέργαστο Υλικά του Σώματος Του

Κάθε άτομο είναι περήφανος κάτοχος ενός από τα περίπλοκα εργοστάσια στον κόσμο και μόνο αυτός είναι υπεύθυνος για την ομαλή λειτουργία του συγκεκριμένου εργοστασίου. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να γνωρίσει σε βάθος την πραγματική, άψογη και αναπόσπαστη πρώτη ύλη αυτού του υπέροχου εργοστασίου.

Η ακεραιότητα αυτών των πρώτων υλών δεν καθορίζεται από τις ποσότητες πρωτεϊνών, λιπών, υδατανθράκων, βιταμινών, μετάλλων και θερμίδων που προσδιορίζονται από τους σημερινούς βιολόγους στα σχολικά τους βιβλία για τη διατροφή. Ούτε είναι δυνατόν να το προσδιορίσουμε βάζοντας δίπλα δίπλα μακριές λίστες συνταγών για μαγειρευτά φαγητά.

Μέσα από εκατομμύρια και εκατομμύρια χρόνια και με τους πιο ακριβείς υπολογισμούς η υπέροχη φύση μας συγκέντρωσε τις αναπόσπαστες πρώτες ύλες που είναι απαραίτητες για τον ανθρώπινο οργανισμό, τις συνδύασε σε τέλεια αρμονία και στις απαραίτητες ποσότητες, τους έδωσε ζωή και τις έχει συμπυκνώσει σε λαχανικά σώματα με τη μορφή ζωντανών κυττάρων.
Όλο το μυστικό της διατροφής βρίσκεται στο ότι αυτά τα κύτταρα είναι νεκρά ή ζωντανά.
Σε καμία περίπτωση ουσίες που αποτελούνται από νεκρά κύτταρα δεν μπορούν να χρησιμεύσουν ως πρώτες ύλες για το ανθρώπινο εργοστάσιο.

Ο άνθρωπος δεν πρέπει να χάνει την αίσθηση του μέτρου και να χαίρεται τις εφευρέσεις του πέρα από τα όρια της λογικής. Είναι αλήθεια ότι στη μελέτη μεμονωμένων διατροφικών συστατικών οι βιολόγοι έχουν κάνει τεράστιο κόπο και έχουν κάνει πάρα πολλές σημαντικές ανακαλύψεις, οι οποίες αξίζουν πλήρως την εκτίμησή μας. Όλα αυτά τα επιτεύγματα, ωστόσο, μπορούν να θεωρηθούν μεγάλα μόνο σε σχέση με την παρούσα τεχνική και διανοητική ανάπτυξη του ανθρώπου. Ενάντια στην υπέρτατη σοφία της φύσης, ακόμη και οι πιο επιφανείς επιστήμονες, με όλη τους τη μάθηση και τις αμέτρητες ανακαλύψεις τους, δεν έχουν μεγαλύτερη διορατικότητα από ένα παιδί πέντε ετών.
Δεν έχουν, επομένως, το δικαίωμα να διαταράξουν την αρμονία και την ακεραιότητα των πρώτων υλών που κατασκεύασε η φύση και να επιβάλλουν στο κοινό τον παιδικό τους θρυμματισμό της γνώσης ως τέλεια επιστήμη.

Αναμφίβολα, στην προσπάθεια διείσδυσης στα μυστικά των τροφίμων
Ο απώτερος στόχος των επιστημόνων είναι να αναγνωρίσουν όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό, να προσδιορίσουν τις σχετικές ποσότητες και να τα ενσωματώσουν μεταξύ τους. Με άλλα λόγια, επιθυμούν να παρασκευάσουν τεχνητά έναν κόκκο σιταριού ή φακής και να του δώσουν ζωή. Αλλά αυτό που ο άνθρωπος δεν μπόρεσε να αποκτήσει μετά από χιλιάδες χρόνια αδιάκοπης εργασίας, η φύση μας το παρουσιάζει άδικα σήμερα. Τι άλλο θέλουμε; Διατηρούμε οποιεσδήποτε αμφιβολίες που συντονίζουν τη σοφία του

σύμπαν ή ο εθισμός στο κρέας υποκινεί τον άνθρωπο να διαπράξει τις πιο απίστευτες τρέλες;

Είναι πολύ παράλογο και επικίνδυνο να υποθέσουμε ότι χρειαζόμαστε περισσότερα πρωτεΐνες ή άλλα θρεπτικά συστατικά από αυτά που υπάρχουν στα φυτικά σώματα. Εάν οι τελευταίες περιέχουν μόνο μικρές ποσότητες πρωτεϊνών, έπεται ότι το σώμα μας δεν χρειάζεται περισσότερες, γιατί ακριβώς με αυτές τις ποσότητες έχει κατασκευαστεί και αναπτυχθεί ο οργανισμός μας σε μια περίοδο εκατομμυρίων αιώνων.

Μερικοί άνθρωποι αγαπούν πολύ να μιλούν συνεχώς για το σώμα-οικοδομικά υλικά. Εάν οι «πλήρως ισορροπημένες» ζωικές πρωτεΐνες και τα «θρεπτικά γεύματα» μπορούσαν να αυξήσουν το ύψος κάθε γενιάς κατά ένα χιλιοστό, σήμερα το ύψος του ανθρώπου θα είχε ήδη αυξηθεί κατά αρκετά μέτρα.

Οι τεχνητές βιταμίνες μαζικής παραγωγής δεν μπορούν ποτέ να χρησιμεύσουν ως θρεπτικά συστατικά για τον πολύ προφανή λόγο ότι πολύ συχνά μέσα σε πέντε λεπτά μετά την είσοδό τους στο ανθρώπινο σώμα διακόπτουν εντελώς τις λειτουργίες του οργανισμού μας. με άλλα λόγια μας οδηγούν στο θάνατο.

Είναι αξιοθρήνητη μυωπία να θεωρείται οποιοδήποτε συγκεκριμένο τρόφιμο ως πηγή συγκεκριμένης βιταμίνης ή οποιουδήποτε άλλου θρεπτικού συστατικού. Όλες οι οργανικές ενώσεις σχηματίζονται από σχεδόν τα ίδια συστατικά, αλλά διαφέρουν ως προς τις φυσικές και χημικές τους ιδιότητες λόγω των διαφορών στη σύνθεση και τη μοριακή τους δομή. Έτσι, όλοι γνωρίζουν ότι οι αλκοόλες και τα σάκχαρα αποτελούνται από τα ίδια χημικά στοιχεία (άνθρακας, υδρογόνο και οξυγόνο), αλλά διαφέρουν πολύ ως προς το χρώμα, τη γεύση και την εμφάνιση. Τα πουλιά διατηρούνται σε κλουβιά με ένα είδος σπόρων ή σιτηρών και τα οικόσιτα ζώα συχνά τρέφονται με ένα μόνο είδος χόρτου. Ωστόσο, αυτά τα πλάσματα λαμβάνουν την πλήρη προσφορά τους σε πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες και μέταλλα από το ένα είδος τροφής που τους δίνεται.

Η θεραπεία ασθενειών με ψευδείς βιταμίνες, καταστροφικά αντιβιοτικά και διάφορα δηλητήρια είναι απελπιστικά πειράματα που δεν βασίζονται σε αιτιολογική και βασική λογική, αλλά σε συμπτωματικά, φαινομενικά και αντιφατικά δεδομένα.

Καμία τεχνητή βιταμίνη δεν μπορεί να αποκαταστήσει την υπέροχη ισορροπία των φυσικών βιταμινών που καίγονται στη φωτιά. κανένα δηλητήριο δεν μπορεί να ρυθμίσει τις φυσιολογικές βιολογικές λειτουργίες των εκφυλισμένων οργάνων και αδένων. κανένα αντιβιοτικό δεν μπορεί να αντικαταστήσει τα φυσικά αντιβιοτικά που καταστρέφονται στην κουζίνα.

Τα ζώα θεραπεύουν τις πληγές τους γλείφοντάς τις. Οι εκκρίσεις και το σάλιο τους είναι προικισμένα με βακτηριοκτόνες ιδιότητες. Οι εκκρίσεις ενός μαγειρευτοφάγου, όμως, στερούνται τέτοιες ιδιότητες. Ο ωμοφάγος αποκρούει τον κίνδυνο ενός σοβαρού κρυολογήματος μέσω των εκκρίσεων που απελευθερώνονται από τους ιστούς της αναπνευστικής οδού, ενώ ένας μαγειρεμένος παράγει ρεύματα πτυέλων και σάλιου, αλλά δεν είναι ακόμα σε θέση να αντισταθεί στον ίδιο κίνδυνο.

Η εποχή της μαγειρικής-φαγητού είναι η εποχή που οι εθισμοί, Οι δεισιδαιμονίες και τα μικρόβια βασιλεύουν υπέρτατα

Η σύγχρονη ιατρική περιβάλλεται από ένα μπερδεμένο δίχτυ μάταιων δεισιδαιμονιών. Όλη η ιατρική δραστηριότητα βασίζεται σε συμπτωματικά, φαινομενικά, παραπλανητικά και αντιφατικά δεδομένα, ενώ η πιο ουσιαστική και θεμελιώδης αρχή έχει θαφτεί στη λήθη. Αυτό είναι το γεγονός ότι Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ ΥΠΟΚΕΙΤΑΙ ΣΤΗΝ ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΗ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΗΧΑΝΙΚΟ. Στην προκειμένη περίπτωση, ΟΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΖΩΝΤΑ ΦΥΤΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΚΑΙ ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ.

Μεθυσμένος από μερικές τεχνικές επιτυχίες, ο άνθρωπος του σήμερα φαντάζεται τον εαυτό του στο ζενίθ του πολιτισμού, ενώ στην πραγματικότητα σέρνει μια πιο πρωτόγονη, αφύσικη και φρικτή ζωή εφιάλτη.
Μιλώντας γενικά, στους τομείς της πολιτικής, της οικονομίας, της ηθικής και της υγείας, το μυαλό και τα συναισθήματα του ανθρώπου κυβερνώνται και οι πράξεις του κατευθύνονται από απεχθή εθισμούς και μάταιες δεισιδαιμονίες. Ξεχνώντας τα πιο ουσιαστικά και βασικά προβλήματα της ζωής, οι άντρες μεγαλοποιούν πολύ ασήμαντα θέματα δευτερεύουσας σημασίας και τα μετατρέπουν σε ζωτικής σημασίας ερωτήματα, και στη συνέχεια σπαταλούν τεράστιο χρόνο και πόρους, δημιουργούν

εχθρότητες, χύνονται ωκεανοί αίματος και σκορπίζουν παγκόσμια καταστροφή και καταστροφή.

Οι ιστορικοί του παρελθόντος έχουν ζωγραφίσει με τα πιο απεχθή χρώματα τα επιβλητικά και τα αφιερώματα που επιβάλλουν οι ξένοι κατακτητές. Ενώ σήμερα, τη στιγμή που αναλαμβάνουν το τιμόνι του κράτους, άντρες που θεωρούνται πολιτισμένοι και φωτισμένοι χρησιμοποιούν διάφορα νομιμοποιημένα προσχήματα για να κατάσχουν πάνω από το 90 τοις εκατό των συνολικών αποδοχών των δικών τους ανθρώπων για να ικανοποιήσουν τους προσωπικούς τους εθισμούς και φιλοδοξίες. Ενθαρρύνουν την παραγωγή καπνού, αλκοολούχων και μη αλκοολούχων ποτών, τσαγιού, κακάο και καφέ, τα οποία υπονομεύουν την υγεία των ανθρώπων και στη συνέχεια υπερηφανεύονται για την αύξηση του κρατικού εισοδήματος που αποκτάται από αυτές τις πηγές. Επίσης, μπορεί ο ανόητος πατέρας μιας οικογένειας να χαίρεται για την ασήμαντη δεκάρα του που κέρδισε σε βάρος μιας λίρας που σπαταλήθηκε από τα παιδιά του και, το χειρότερο, με το βαρύ τίμημα της υπονόμευσης της υγείας τους.

Ότι οι τρέχουσες προτάσεις και συστάσεις για μεμονωμένες βιταμίνες και μέταλλα δεν επιτυγχάνουν κανένα χρήσιμο αποτέλεσμα, όπως φαίνεται από το γεγονός ότι, υποκινούμενες από την παρόρμηση του παντοδύναμου εθισμού, οι διατροφικές συνήθειες της ανθρωπότητας σταδιακά αναπτύσσονται σε ένα τρομακτικό μοτίβο που ενθαρρύνει την παραγωγή επικίνδυνων τροφίμων με έλλειψη βιταμινών και μετάλλων. Χωρίς την ελάχιστη ανάπαυση ή ανάπαυλα, δημιουργούνται συνεχώς εργοστάσια παραγωγής καπνού, αλκοολούχων και μη ποτών, μπισκότων, γλυκών, παγωτού, λουκάνικων, κονσερβοποιημένων τροφίμων, λευκού ψωμιού, μαργαρίνης και διαφόρων άλλων επικίνδυνων ουσιών.

Όλα αυτά έρχονται να το αποδείξουν στη διεξαγωγή της καθημερινότητάς τους Οι άνθρωποι δεν καθοδηγούνται από την κοινή λογική, αλλά από τους καταστρεπτικούς εθισμούς και τις μάταιες δεισιδαιμονίες ειδικά για την ανθρωπότητα που τρώει μαγειρευτά. Υπάρχουν σε αυτόν τον κόσμο πολυάριθμες ομάδες που ασχολούνται με ασήμαντα και δευτερεύοντα ερωτήματα αυστηρά περιορισμένου ενδιαφέροντος.
Στο εξής, το πρωταρχικό καθήκον του πολιτισμένου ανθρώπου θα πρέπει να είναι να διεξάγει μια επείγουσα και αποφασιστική εκστρατεία ενάντια στους εθισμούς και τις δεισιδαιμονίες κάθε περιγραφής. Αυτό είναι το μόνο βασικό μέσο με το οποίο ο άνθρωπος θα

να πετύχει αυτή την άφθονη, γαλήνια, άνετη, υγιή, μακρά και ευτυχισμένη ζωή που πάντα επιζητούσε.

Η συγκεκριμένη απόδειξη είναι μπροστά στα μάτια μου. Μέσω της ωμής κατανάλωσης όχι μόνο έχω σώσει τη ζωή μου, αλλά έχω επίσης απελευθερωθεί από όλες εκείνες τις ασθένειες που με βασάνιζαν συνεχώς και έχω διώξει εντελώς μακριά μου αυτό το στοιχειωμένο φάντασμα του πρόωρου θανάτου. Στα 61 μου, όταν οι μαγειρευτές σταματούν να εργάζονται και βγαίνουν στη σύνταξη, έχω ξαναβρεί την υγεία, τη δύναμη, το σθένος και την ενέργεια ενός νεαρού άνδρα 25 ετών.
Για μήνες δουλεύω 16 ώρες την ημέρα, χωρίς να νιώθω το λιγότερο αίσθημα κόπωσης. Είμαι βέβαιος ότι θα ζήσω ξανά όλη τη διάρκεια της ζωής ενός μαγειρευτοφάγου.

Συχνά έχει ειπωθεί ότι ο άνθρωπος πρέπει να τρώει για να ζει και όχι να ζει για να τρώει. Τώρα ήρθε η ώρα να αποδείξουμε ποιοι είναι αυτοί που θεωρούν το φαγητό ως μέσο για τον σκοπό και όχι ως αυτοσκοπό. Αφήστε τέτοιους ανθρώπους να ακολουθήσουν το παράδειγμά μου, να μπουν στην αρένα, να ενώσουν τα χέρια σε έναν κοινό σκοπό, να πολεμήσουν ενάντια σε κάθε ανθρώπινο εθισμό και να ανοίξουν το δρόμο για μια νέα και ευτυχισμένη ζωή για όλη την ανθρωπότητα.

Τα θέματα που συζητούνται σε αυτό το βιβλίο δεν είναι εξειδικευμένα ερωτήματα που πρέπει να συζητούνται κεκλεισμένων των θυρών. Είναι θέματα που αφορούν την ανθρωπότητα στο σύνολό της και πρέπει να εξετάζονται δημόσια, ώστε ο καθένας να μπορεί να αναγνωρίσει την πραγματική πρώτη ύλη του σώματός του.

Είναι καθήκον όλων εκείνων που ενδιαφέρονται για την υγεία των ίδιων και των παιδιών τους να υψώσουν τη φωνή τους και να απαιτήσουν από εκείνους που αντιτίθενται στις αρχές της ωμοφαγίας να υποβάλουν την κριτική τους στον Τύπο, προκειμένου να έχω την ευκαιρία να τους δώσει τις κατάλληλες απαντήσεις και έτσι να διαλύσει τον σκεπτικισμό του ευρύτερου κοινού απέναντι στο δόγμα της ωμής κατανάλωσης.

παράρτημα

Οι αναγνώστες των βιβλίων μου για την ωμή διατροφή συχνά απευθύνονται σε εμένα τόσο αυτοπροσώπως όσο και γραπτώς και ζητούν τις λεπτομέρειες μιας ειδικής δίαιτας ωμής διατροφής. Τώρα, ο ωμοφάγος δεν έχει ιδιαίτερο πρόγραμμα για το πρωί,

μεσημεριανά ή βραδινά γεύματα. Τρώει όποτε θέλει, ό,τι του αρέσει και όσο του απαιτεί η όρεξή του. Επειδή όμως οι μαγειρευτές, συνηθισμένοι σε ειδικές ώρες και νόμους σίτισης, επιθυμούν να δουν και το σύστημα της ωμοφαγίας να ρυθμίζεται υπό ορισμένους κανόνες, ας είναι έτσι. Δεν υπάρχει ιδιαίτερη ζημιά σε αυτό.

Είναι, φυσικά, πέρα από την ικανότητα ενός μόνο ατόμου να επεξεργάζεται λεπτομερείς συνταγές και να σχεδιάζει διάφορα μενού για να περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό νέων πιάτων. Η αναρίθμητη ποικιλία μαγειρευτών και εκφυλισμένων τροφίμων που βλέπουμε σήμερα αναπτύχθηκε σταδιακά, κατά τη διάρκεια χιλιάδων ετών και με τις προσπάθειες χιλιάδων ανθρώπων.
Όταν οι άνθρωποι είναι επιτέλους πεπεισμένοι ότι ο πιο λογικός τρόπος διατροφής είναι η ωμή κατανάλωση, πολλά είδη αλμυρών πιάτων θα κάνουν την εμφάνισή τους, σαν να λέγαμε, κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Με την προϋπόθεση ότι αφιερώνει μερικές εβδομάδες από τον χρόνο που συνήθως αφιερώνει στη μαγειρική, κάθε νοικοκυρά θα μπορεί να προετοιμάσει, σύμφωνα με το δικό της γούστο, μια μεγάλη ποικιλία από υπέροχα νέα πιάτα με μείγματα από τα πολυάριθμα ωμά τρόφιμα που έχουμε στη διάθεσή μας. και με αυτόν τον τρόπο, θα εμπλουτίσει ταυτόχρονα το γενικό μενού. Ας πάρουμε ως παράδειγμα τη δική μας οικογένεια.

Μετά από μια σειρά δοκιμών κατέληξα στο συμπέρασμα ότι τρόφιμα όπως δημητριακά, όσπρια, πατάτες, μελιτζάνες και μεδούλια, η ωμή κατανάλωση των οποίων θεωρείται αδύνατη από τους εθισμένους στα τρόφιμα, μπορούν να αναμειχθούν σε διάφορες ποσότητες για να σχηματίσουν τέτοιες αλμυρές σαλάτες. ακόμα και ο πιο πεπεισμένος εθισμένος στο κρέας.

Μουλιάζουμε σε άφθονο νερό σιτάρι, φακές, ρεβίθια, φασόλια κ.λπ.
Όταν αρχίσουν να φυτρώνουν σε μια ή δύο μέρες, τα ξεπλένουμε με φρέσκο νερό. Στη συνέχεια στραγγίζουμε αυτό το νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με ένα καπάκι και τη βάζουμε σε δροσερό μέρος. Σε αυτή την κατάσταση μπορούν να καταναλωθούν για τρεις ή τέσσερις ημέρες. Μπορούν επίσης να ληφθούν με σταφίδες, καρύδια, χουρμάδες και πολλά άλλα φαγώσιμα ή μπορούν να αναμειχθούν με διάφορες σαλάτες.

Όταν θέλουμε να ετοιμάσουμε σαλάτα, περνάμε από τη μηχανή του κιμά το σιτάρι, τις φακές κ.λπ. και τρίβουμε σε ψιλή πατάτες και καρότα.

τρίφτης; στη συνέχεια κόβουμε τα αγγούρια, τις ντομάτες και τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες με ένα μαχαίρι και κόβουμε την πράσινη πιπεριά και διάφορα είδη πράσινα λαχανικά.

Τα ανακατεύουμε τώρα όλα μαζί και προσθέτουμε ωμό ελαιόλαδο, φρέσκο χυμό λεμονιού και λίγο φρέσκο νερό πηγής. Κάποιος μπορεί επίσης να προσθέσει καρύδια, σταφίδες, χουρμάδες και ούτω καθεξής. Οι σχετικές ποσότητες των συστατικών εξαρτώνται από την ατομική γεύση. Το καλοκαίρι είναι ευχάριστο να τρώμε τέτοιες σαλάτες παγωμένες.

Με βάση τη μέθοδο παρασκευής αυτής της σαλάτας, μπορείτε να παρασκευάσετε μια μεγάλη ποικιλία από σαλάτες σε διαφορετικές γεύσεις και εμφανίσεις χρησιμοποιώντας κάθε είδους χόρτα και διάφορα άλλα λαχανικά, όπως σπανάκι, μαρούλι, μελιτζάνα, παντζάρι και γενικά. , ό,τι κι αν παρέχουν οι λαχανόκηποι μας, αλλά τα βασικά συστατικά της σαλάτας είναι τα δημητριακά, τα όσπρια και οι πατάτες.

Αυτή η σαλάτα πρέπει να γίνει η βασική τροφή όλης της ανθρωπότητας. Αυτή η τροφή, η οποία είναι η πληρέστερη τροφή τόσο για τους πλούσιους όσο και για τους φτωχούς, έχει τα πλεονεκτήματα ότι είναι υγιεινό, δυναμωτικό, χορταστικό, θρεπτικό και φθηνό. Είναι ένα πιάτο που περιέχει όλους τους απαραίτητους παράγοντες για μια μακρά και υγιή ζωή. Είναι μια συνταγή ενάντια σε όλες τις ασθένειες. Ένα πιάτο από αυτό το γεύμα, μαζί με λίγο επιπλέον φρούτο, αρκεί για να καλύψει τις καθημερινές ανάγκες ενός άνδρα και ταυτόχρονα να του προσφέρει την καλύτερη προστασία από κάθε είδους ασθένεια.

Λαμβάνοντας υπόψη τη σχετική βαρύτητα ορισμένων ποικιλιών από τα φρούτα που σπανίζουν το χειμώνα, μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ωμή κατανάλωση θα αποδειχθεί μάλλον ακριβή τότε. Φαντάζονται ότι ο ωμοφάγος δεν πρέπει να τρέφεται μόνο με φρέσκα φρούτα όλα τα χρόνια. Αυτό, φυσικά, δεν είναι αλήθεια. Υπάρχουν άνθρωποι που τελειώνουν ένα τεράστιο γεύμα με μια γενναιόδωρη ποσότητα φρούτων. Εάν αυτοί οι άνθρωποι τρώνε αυτό το φρούτο μόνο με μια μερίδα από το ψωμί που συνήθως καταναλώνουν (αλλά σε ακατέργαστη μορφή σιταριού, φυσικά), θα βρεθούν πλήρως ικανοποιημένοι. Με αυτόν τον τρόπο, θα γλιτώσουν τόσο από τα έξοδα όσο και από τον κόπο να ετοιμάσουν μαγειρευτά φαγητά, τσάι, αρτοσκευάσματα και κάθε είδους άλλα εκφυλισμένα φαγώσιμα.

Υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα, όπως το σιτάρι, τα καρύδια, τα ριζώδη λαχανικά, που βρίσκονται όλες τις εποχές του χρόνου με μικρές μόνο διακυμάνσεις στις τιμές τους. Επιπλέον, μπορούν να επωφεληθούν από τα φρέσκα φρούτα όταν είναι στην εποχή τους. Έτσι, όταν οι μουριές είναι άφθονες, μπορούμε να τραφούμε κυρίως με μουριές, και έτσι με σταφύλια και άλλα φρούτα.

Κατά τη διάρκεια του χειμώνα πολλά είδη φυσικά αποξηραμένων φρούτων μπορούν να μουλιαστούν σε κρύο νερό, να μετατραπούν σε ακατέργαστη κομπόστα και να τα απολαύσουμε με μεγάλη ευχαρίστηση. Σε αυτή την κομπόστα μπορούμε να προσθέσουμε λίγους ξηρούς καρπούς, φιστίκια Αιγίνης, φυτρωμένο σιτάρι, κάρδαμο ή βανίλια σε σκόνη κ.λπ. Η ωμή κομπόστα είναι το πιο οικονομικό και ταυτόχρονα το πιο ευχάριστο φαγητό το χειμώνα.

Εκτός από το να τρώμε καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια και φουντούκια στη φυσική τους κατάσταση, αναμεμειγμένα με άλλα αποξηραμένα φρούτα, μπορούμε επίσης να τα αλέσουμε και να τα χρησιμοποιήσουμε σε διάφορες άλλες μορφές ή να τα ανακατέψουμε με ωμά λαχανικά ή διάφορες κομπόστες. Το πιο απολαυστικό γλύκισμα ενός ωμοφάγου είναι ο «Χαλβάς» ή γλυκό κρέας από καρύδια, αμύγδαλα ή φιστίκια. Αυτά θρυμματίζονται, καρυκεύονται κατά βούληση με κάρδαμο, βανίλια ή σαφράν και κόβονται σε μικρά τετράγωνα. Αυτός ο χαλβάς τρώγεται με τη μεγαλύτερη απόλαυση με διάφορα πράσινα λαχανικά. Μπορεί να μπει σε ένα φύλλο μαρουλιού και να καταναλωθεί ως ένα είδος σάντουιτς. Το νερό αναμεμειγμένο με φρέσκο χυμό λεμονιού είναι το καλύτερο ρόφημα που μπορεί να δοθεί στα παιδιά.

Εν κατακλείδι, είναι και πάλι απαραίτητο να υπενθυμίσουμε στον αναγνώστη ένα πολύ σημαντική περίσταση που πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη. Κατά την αρχική περίοδο της ωμής κατανάλωσης, οι εθισμένοι σε τρόφιμα μπορεί να εμφανίσουν διάφορες μορφές ενόχλησης, οι οποίες μπορεί να αφήνουν την εντύπωση ότι τα ωμά τρόφιμα είναι επιβλαβή για αυτούς και ότι τα εξασθενούν ή τα αρρωσταίνουν. Πρέπει να θυμόμαστε ότι όλες οι υπάρχουσες λανθασμένες και καταστροφικές αντιλήψεις στη διαιτολογία έχουν την προέλευσή τους σε τέτοιες φαινομενικές και αντιφατικές εντυπώσεις. Ως εκ τούτου, τα εξωτερικά συμπτώματα δεν πρέπει ποτέ να χρησιμεύουν ως δικαιολογία για να αφήσετε τη δουλειά μισή. Είναι απαραίτητο να περιμένετε τα τελικά αποτελέσματα, τα οποία μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες ή μήνες για να έρθουν. Αλλά αν μερικές φορές τα μαγειρεμένα τρόφιμα αναμιγνύονται με ωμά θρεπτικά συστατικά, αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να καθυστερήσουν πολύ και να μην είναι αποτελεσματικά ή να μην εμφανίζονται καθόλου.

Οι ενοχλήσεις τους δεν είναι παρά θεραπευτικές αντιδράσεις, και με την αντίσταση που τους παρουσιάζεται θα μπορέσουν να απελευθερωθούν από όλες τις γνωστές και άγνωστες ασθένειες.

Η πιο διαρκής από αυτές τις ενοχλήσεις είναι, φυσικά, η λαχτάρα για μαγειρεμένο φαγητό. Πρέπει να λαμβάνεται πάντα υπόψη, ωστόσο, ότι οι παρορμήσεις της «πείνας» που νιώθετε κάτω από τέτοιες συνθήκες δεν διεγείρονται από τα φυσιολογικά ή υγιή κύτταρα, αλλά από τα εκφυλισμένα, άχρηστα και ανενεργά κύτταρα και από τα δηλητήρια που συσσωρεύονται στο σώμα. με άλλα λόγια, από την ίδια την ασθένεια που σπαταλά τον οργανισμό. Επομένως, ακριβώς αντέχοντας και αντιστεκόμενοι σε αυτό το αίσθημα «πείνας» θα μπορέσουμε να εξαλείψουμε αυτά τα δηλητήρια, να απαλλαγούμε από την παρουσία άχρηστων κυττάρων, να δημιουργήσουμε το απαραίτητο συμπλήρωμα ενεργών κυττάρων και να εξασφαλίσουμε μια για πάντα τις ευλογίες του καλή υγεία. Η κάθε ώρα αντοχή αυτής της «πείνας» είναι μια νίκη στον αγώνα μας ενάντια στις ασθένειες.

Τεχεράνη, 1963

***

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η Κατασκευή του Ανθρώπινου Οργανισμού

Τα θέματα που συζητώ σε αυτό το βιβλίο δεν είναι εξειδικευμένα προβλήματα. Είναι ερωτήματα που αγγίζουν την ανθρωπότητα στο σύνολό της. Επηρεάζουν όλους όσους έχουν σώματα και ζουν. αφορούν όλους όσους έχουν στόματα και τρώνε. Γι' αυτό προσπαθώ πάντα να γράφω σε όσο το δυνατόν πιο απλή γλώσσα, βασίζοντας τα συμπεράσματά μου σε γενικά δεδομένα και επιχειρήματα, χωρίς να βουλώνω τη γραφή μου με τέτοιες επιστημονικές λεπτομέρειες και δύσπεπτη ορολογία που είναι πέρα από την κατανόηση της πλειοψηφίας των αναγνωστών μου. Στα επιχειρήματά μου, δεν βασίζομαι σε ένα πλήθος φαινομενικών και αντιφατικών δεδομένων που ελήφθησαν στο εργαστήριο με ατελή μέσα ή, ακόμη χειρότερα, σε τυχόν εσφαλμένες υποθέσεις που βασίζονται σε τέτοια δεδομένα. Οι αποδείξεις που παρουσιάζω είναι οι αδιάψευστοι νόμοι της φύσης και τέτοια γενικά συμπεράσματα που προκύπτουν από τα βασικά

εμπειρία, και την οποία κάθε «άτομο σε κάθε γωνιά του κόσμου μπορεί εύκολα να δοκιμάσει και να επαληθεύσει για τον εαυτό του.

Στην πραγματικότητα, η έννοια της ωμής κατανάλωσης είναι τόσο απλή που μπορεί να συνοψιστεί σε δύο απλές προτάσεις: ο δημιουργός του ανθρώπινου σώματος έχει δημιουργήσει επίσης τις αντίστοιχες πρώτες ύλες του. Με την προϋπόθεση ότι παραδίδουμε αυτές τις πρώτες ύλες στο σώμα στο σύνολό τους, χωρίς να τις παραβιάζουμε, ο ανθρώπινος οργανισμός θα ολοκληρώσει την πλήρη διάρκεια της ζωής του χωρίς να υποκύψει σε καμία ασθένεια.

Κάθε άτομο που έχει αρκετά καθαρή όραση ώστε να κατανοήσει το αληθινό νόημα αυτών των δύο προτάσεων και να του δώσει την απαραίτητη σκέψη και προβληματισμό, μπορεί εύκολα να διακρίνει σε ποια θλιβερή κατάσταση είναι το διατροφικό σύστημα του σημερινού ανθρώπου. Μπορεί επίσης να δει με την ίδια ευκολία ότι στον τομέα της καταπολέμησης των ανθρώπινων ασθενειών εδώ και αιώνες, οι άνθρωποι καταφεύγουν σε τέτοια μέσα που είναι λανθασμένα και επικίνδυνα και, επιπλέον, όλα αυτά τα μέσα έχουν πολύ μικρή σχέση με τις θεμελιώδεις αιτίες των ασθενειών. .

Μετά από χρόνια προσεκτικής μελέτης και βασικής προσωπικής εμπειρίας, σήμερα I δεν έχετε καμία αμφιβολία ότι το φυσικό σύστημα διατροφής όχι μόνο απαλλάσσει την ανθρωπότητα από κάθε είδους ασθένειες, αλλά παρέχει επίσης σε κάθε άνθρωπο μια θαυμάσια μακρά ζωή γεμάτη ειρήνη, ευτυχία και άνεση.

Η ζωή του ανθρώπου του σήμερα είναι ένας τρομερός εφιάλτης, στοιχειωμένος από αμέτρητες αμαρτίες, εθισμούς και κακίες. Πράγματι, θα ήταν απαραίτητο να συμπληρώσουμε χιλιάδες τόμους για να περιγράψουμε πλήρως όλες τις κακίες του ανθρώπου, να απαριθμήσουμε λεπτομερώς τις λανθασμένες συνήθειές του να τρέφουμε, να επισημάνουμε λεπτομερώς τη μοχθηρή διαφθορά των τρόπων του και τέλος να υποδείξουμε ένα από ένα από τα διάφορα λανθασμένα μέσα για την καταπολέμηση αυτών των κακών. Αλλά το κύριο πρόβλημα που έχουμε μπροστά μας είναι να γνωρίζει κάθε άνθρωπος με σαφήνεια πώς γεννιούνται οι ασθένειες και ποια είναι η ριζική μέθοδος εξάλειψης αυτών των ασθενειών μια για πάντα.

Καταρχάς, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε πώς είναι ο οργανισμός μας κατασκευάζεται και τι είναι η διατροφή.

Όπως γνωρίζουμε, η ζωή στον πλανήτη μας έκανε την πρώτη της εμφάνιση με τη μορφή μονοκύτταρων οργανισμών. Αργότερα, αυτά τα μεμονωμένα μονοκύτταρα σώματα συνεργάστηκαν για να σχηματίσουν διάφορες ομάδες και να δημιουργήσουν πολυκύτταρους οργανισμούς. Η αρχική συνεργασία λίγων κυττάρων με την πάροδο του χρόνου αναπτύσσεται σε τέτοιο βαθμό ώστε να γεννήσει ένα ζωντανό ον πολλών δισεκατομμυρίων κυττάρων.

Κάθε μεμονωμένο κύτταρο είναι ένας πολύπλοκος οργανισμός από μόνος του, αλλά τέτοιος οι οργανισμοί έχουν διαφορετικά στάδια ανάπτυξής τους. Οι πιο πρωτόγονοι μονοκύτταροι οργανισμοί ήταν αμοιβάδες της πιο στοιχειώδους δομής, που κινούνταν στο νερό χωρίς προφανή σκοπό. Οι μόνες τους λειτουργίες ήταν να αναζητούν τροφή, να τρώνε, να χωνεύουν και να πολλαπλασιάζονται με την απλή διαδικασία να χωρίζονται στα δύο.

Είχαν τα υποτυπώδη πεπτικά τους όργανα, τα οποία αναπτύχθηκαν σταδιακά όσο περνούσε ο καιρός. Σε μεταγενέστερο στάδιο ανάπτυξης, αυτά τα κύτταρα ομαδοποιήθηκαν για να σχηματίσουν πολυκύτταρους οργανισμούς. Με άλλα λόγια, εγκαταλείποντας την άσκοπη ζωή του αποσπασμένου ατομικισμού, περνούν σε μια ζωή συνεργασίας, όπου κάθε κύτταρο έχει μια συγκεκριμένη λειτουργία να εκτελέσει στο σύνολο των συλλογικών δραστηριοτήτων.

Συγκρίνετε την ατομικιστική ζωή του αρχέγονου ανθρώπου, πριν από αυτόν θα μπορούσε ακόμη και να μιλήσει σωστά, με τη συνεταιριστική ζωή των σημερινών μεγάλων εθνών, όπου χωριστές ομάδες ανθρώπων συνεργάζονται. Αλλά ακόμη και στην προηγμένη κοινωνία μας σήμερα μπορεί κανείς να βρει άχρηστους, ανόητους, παρασιτικούς και εγκληματικούς χαρακτήρες που θυμίζουν τους νωθρούς προγόνους μας των αρχέγονων ημερών. Ωστόσο, τέτοια πλάσματα ζουν δίπλα-δίπλα με ανθρώπους με εξαιρετικό ταλέντο και ιδιοφυΐα.

Το ίδιο ισχύει και για το ανθρώπινο σώμα, όπου τα άχρηστα, παρασιτικά κύτταρα συνεχίζουν την υποτονική ύπαρξή τους δίπλα σε εξαιρετικά χρήσιμα κύτταρα σε ένα πιο προχωρημένο στάδιο ανάπτυξης. Το ανθρώπινο σώμα έχει τις διάφορες οργανώσεις και εγκαταστάσεις του, οι οποίες ονομάζονται αδένες, όργανα, συστήματα και ούτω καθεξής. Αυτά τα όργανα και τα συστήματα εκτελούν τις λειτουργίες τους με ταυτόχρονες προσπάθειες συγκεκριμένων ομάδων εξειδικευμένων κυττάρων. Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι αυτά τα εξειδικευμένα κύτταρα δεν εκτελούν τις συγκεκριμένες λειτουργίες τους με τη βοήθεια ειδικών οργάνων και

Εξοπλισμός κατασκευασμένος έξω· Μάλλον καθένα από αυτά μετατρέπεται το ίδιο, μέσω ολόκληρης της δομής του, σε ένα εξαιρετικά πολύπλοκο εργοστάσιο.

Έτσι, τα κύτταρα που σχηματίζουν τα νεφρά είναι εφοδιασμένα με ειδικό εξοπλισμό παροχέτευσης και φιλτραρίσματος με τον οποίο διαχωρίζουν από το αίμα και αποβάλλουν με τα ούρα τις ακαθαρσίες και τα δηλητήρια που βλάπτουν τον οργανισμό. τα κύτταρα των αδένων παίρνουν τις απαραίτητες πρώτες ύλες από το μεσοκυττάριο υγρό (από το οποίο πρώτη ύλη δεν υπάρχει ίχνος στο μαγειρεμένο φαγητό) και, μετατρέποντάς τες σε ορμόνες, τις παραδίδουν στο σώμα. Τα κύτταρα των μυών διαθέτουν ειδική συσταλτική δύναμη που τους επιτρέπει να κάνουν σωματικές κινήσεις και να εκτελούν βαριές μηχανικές εργασίες. Τέλος, τα νευρικά κύτταρα τροφοδοτούνται με ναυπηγεία ινών μέσω των οποίων οι εντολές του εγκεφάλου μεταδίδονται σε ολόκληρο το σώμα. Έτσι, κάθε ένα από τα κύτταρα που σχηματίζουν το ανθρώπινο σώμα είναι ένα περίπλοκο εργοστάσιο μιας συγκεκριμένης δομής που διαφέρει στις λειτουργίες του από αυτές των γειτόνων του, ξεκινώντας από τα κύτταρα των νυχιών, των μαλλιών, των οστών, των μυών και των αδένων μέχρι τα κύτταρα του εγκεφάλου.

Αναμφίβολα, θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να έχει ολοκληρωθεί γνώση της δομής των κυττάρων και της φύσης όλων των δραστηριοτήτων και διεργασιών που λαμβάνουν χώρα σε αυτά. Αλλά ακόμα κι αν ο άνθρωπος από κάποιο θαύμα μπορούσε να διεισδύσει σε όλα τα κρυμμένα μυστικά των κυττάρων και στις πολυσχιδείς λειτουργίες τους, θα ήταν απαραίτητο να γεμίσει όχι μόνο χιλιάδες, αλλά εκατομμύρια τόμους για να τους περιγράψει, ενώ ο καθένας από εμάς θα χρειαζόταν μια ντουζίνα ζωές για να αποκτήστε απλώς μια πρόχειρη άποψη για όλα όσα γράφτηκαν.

Σε αντίθεση με τους επιτηδευμένους ισχυρισμούς κάποιων καυχησιάρηδων, φίλε έχει πολύ λίγες πληροφορίες για όλα αυτά τα θέματα. Με κάθε πρόοδο στις σπουδές του θα έπρεπε να ήταν όλο και πιο πεπεισμένος ότι η γνώση που είχε καταφέρει να αποκτήσει ήταν ένα απειροελάχιστο μέρος αυτού που ήταν ακόμα κρυμμένο από αυτόν. Ωστόσο, μεθυσμένος από μερικές τεχνικές επιτυχίες, ο άνθρωπος του σήμερα φαντάζεται τον εαυτό του στο ζενίθ της επιστημονικής τελειότητας και χωρίς κανένα άδειο ή εμπόδιο παραποιεί κατά βούληση αυτό το θαύμα των θαυμάτων, τον ανθρώπινο οργανισμό. Στην πραγματικότητα, είναι τόσο αφελώς αλαζόνας που μέσω του πιο τρομερού

επινοήσεις και με ακόμη πιο τρομερά δηλητήρια αναλαμβάνει απελπισμένα παράφορα ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ για να θεραπεύσει τις διαταραχές που έχουν κάνει την εμφάνισή τους σε αυτόν τον οργανισμό. Πράγματι, τίποτα δεν έχει γίνει μέχρι στιγμής από ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ, ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ. Επιπλέον, κάνει αυτά τα πειράματα όχι μόνο σε φτωχά ανυπεράσπιστα ζώα, αλλά και στο ίδιο του το σώμα, στα αγαπημένα του παιδιά, σε όλη την ανθρωπότητα. ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΑΛΛΟ ΤΡΟΠΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΤΟΥ.

Αλλά πρέπει πάντα να έχουμε υπόψη μας ένα αδιαμφισβήτητο γεγονός: ένας άνθρωπος που δεν έχει τη σωστή γνώση της λειτουργίας ενός συνηθισμένου ρολογιού δεν πρέπει ποτέ να αναλάβει να το επισκευάσει, φοβούμενος μήπως διαταραχθεί ολόκληρος ο μηχανισμός με μια απλή λάθος κίνηση του χεριού. Τα πειράματα που γίνονται στον ανθρώπινο οργανισμό από τους σημερινούς επιστήμονες μπορούν να συγκριθούν με την παράλογη ενέργεια του εργάτη που, έχοντας δουλέψει σε ένα εργοστάσιο για λίγες μέρες, προσπαθεί να διαλύσει τη μηχανή του και να τα συναρμολογήσει ξανά.

Στην περίπτωση μιας οξείας ασθένειας ο θεραπευτής είναι πάντα η φύση, αλλά η Η θεραπεία αποδίδεται στην αποτελεσματικότητα των φαρμάκων, ενώ στις πολυάριθμες περιπτώσεις που η ασθένεια παίρνει θανατηφόρα πορεία ως άμεσο αποτέλεσμα της χορήγησης φαρμάκων, ο θάνατος αποδίδεται πάντα στη φυσική πορεία της ασθένειας. Πρέπει να τονιστεί ότι σε χρόνιες παθήσεις, τα φάρμακα, κατά κανόνα, επιδεινώνουν την κατάσταση και βλάπτουν τον οργανισμό.

Τότε, τι πρέπει να κάνει ένας άντρας όταν τα όργανά του αρχίζουν να λειτουργούν ακανόνιστα; Υπάρχει κάποιος στον κόσμο που να γνωρίζει όλες τις λεπτομέρειες του ανθρώπινου οργανισμού με τον ίδιο τρόπο που ένας μηχανικός γνωρίζει τις λεπτομέρειες όλων των διαφορετικών εξαρτημάτων του εργοστασίου του, μέχρι την τελευταία βίδα; Φυσικά και όχι. Όπως είπα παραπάνω, η επισκευή οποιουδήποτε μηχανισμού μπορεί να ανατεθεί μόνο σε εκείνον τον ειδικό που έχει την ικανότητα και την ικανότητα να διαχωρίσει όλα τα μέρη του συγκεκριμένου μηχανήματος και να τα συναρμολογήσει ξανά. Αλλά πόσο μακριά είναι ο άνθρωπος από την επίτευξη αυτού του στόχου στην περίπτωση του ίδιου του του σώματός του!

Τι πρέπει λοιπόν να κάνει ο άνθρωπος υπό τις περιστάσεις; Πρέπει να σταυρώσει τα χέρια του και να παραιτηθεί στις άστατες ιδιοτροπίες της μοίρας του ή πρέπει

φέρνει την καταστροφή στο κεφάλι με τη συνεχή εφεύρεση νέων δηλητηρίων και από τα τρελά πειράματα που γίνονται με αυτά; Ούτε το ένα ούτε το άλλο. Υπάρχει, ευτυχώς, μια άμεση και εξαιρετικά εύκολη μέθοδος με την οποία ο άνθρωπος μπορεί να απελευθερωθεί από όλες τις ασθένειες.

Όταν ένας μηχανικός κατασκευάζει ένα εργοστάσιο, μέσω μαθηματικών με τους υπολογισμούς καθορίζει την ποιότητα και την ποσότητα όλων των πρώτων υλών που είναι απαραίτητες για το εργοστάσιο αυτό, καθώς και τη μέριμνα που πρέπει να λαμβάνεται για τη λειτουργία και συντήρηση των μηχανημάτων του. Στη συνέχεια εγγυάται τη λειτουργική ζωή του συγκεκριμένου εργοστασίου, υπό την προϋπόθεση ότι οι οδηγίες του εκτελούνται με προσοχή.

Τι είναι η Διατροφή;

Όπως κάθε μηχανικός κάνει λεπτομερείς υπολογισμούς για να καθορίσει το πρώτες ύλες απαραίτητες για το εργοστάσιο που έχει σχεδιάσει, έτσι με τους πιο ακριβείς υπολογισμούς η υπέροχη Φύση έχει αναπτύξει τις απαραίτητες πρώτες ύλες για όλα τα ζώα, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων.

Όταν θέλουμε να φτιάξουμε ένα συνηθισμένο εργοστάσιο, πρώτα από όλα χτίζουμε ένα κατάλληλο κτίριο, μετά τοποθετούμε σε αυτό όλα τα απαραίτητα μηχανήματα και το δυναμό και τέλος, για να ξεκινήσει η παραγωγή του εργοστασίου, του παρέχουμε τα απαραίτητα καύσιμα. και πρώτες ύλες. Τώρα, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός έχει μια εξαιρετικά περίπλοκη κατασκευή, οι πρώτες ύλες του είναι αντίστοιχα πολύπλοκης φύσης, που αποτελούνται από πολυάριθμες ουσίες.

Η φύση έχει επιτελέσει ένα εκπληκτικό έργο προς αυτή την κατεύθυνση. Καταρχήν, για την απλή δομή των κελιών έχει ετοιμάσει απλά δομικά υλικά, τα οποία ποικίλλουν ανάλογα με τον τύπο των κελιών. Έτσι, τα κύτταρα της τρίχας απαιτούν ένα συγκεκριμένο είδος δομικών υλικών, αυτά των νυχιών άλλου είδους. Το ίδιο ισχύει και για τα κύτταρα των μυών, των αδένων, των νεύρων κ.λπ. Όμως τα κελιά τέτοιας απλής δομής δεν χρησιμοποιούνται ακόμη. Κάθε ένα από αυτά πρέπει τώρα να εφοδιαστεί με τον κατάλληλο εξοπλισμό που αντιστοιχεί στην ιδιαίτερη λειτουργία του, για τον οποίο απαιτούνται ακόμη περαιτέρω δομικά υλικά. Τελικά,

είναι απαραίτητο να τροφοδοτούνται αυτά τα κύτταρα με ενέργεια και να παρέχονται οι απαραίτητες πρώτες ύλες για τις παραγωγικές λειτουργίες των αδένων.

Με την αδιάκοπη πρόνοιά της, η Φύση έχει συγκεντρώσει όλα αυτά υλικά, ο αριθμός των οποίων φτάνει τις δεκάδες χιλιάδες. Κάθε ένα από αυτά τα υλικά έχει την ακριβή του ποσότητα. Έτσι, για ένα είδος ουσίας μπορεί να χρειαζόμαστε χίλια γραμμάρια, από ένα άλλο είδος μόνο ένα γραμμάριο, από ένα τρίτο μόλις ένα χιλιοστό του γραμμαρίου. Αυτός είναι ο λειτουργικός κανόνας σε όλα τα εργοστάσια. Είναι σημαντικό τα υλικά αυτά να είναι πάντα στη διάθεση των κυττάρων στις προκαθορισμένες ποσότητες. Ειδικότερα, πρέπει να ληφθεί ιδιαίτερη μέριμνα ώστε να μην απουσιάζει κανένα από αυτά από τη συλλογή αδρανών.

Κάθε άνθρωπος, μορφωμένος και απλός, πλούσιος και φτωχός, είναι ο μοναδικός κάτοχος του σώματός του και ο μόνος σκηνοθέτης που είναι υπεύθυνος για αυτόν τον θαυματουργό κόσμο των εσωτερικών γαλαξιών.

Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι όλα τα έμβια όντα σε αυτή τη Γη, από ένα μυρμήγκι ή ένα σπουργίτι στον ελέφαντα, αναγνωρίζουν αυτή τη συλλογή και αξιοποιούν πλήρως τις διατροφικές τους ανάγκες.

Παραδόξως, από την αυγή του πολιτισμού ο άνθρωπος και μόνο, ως μοναχική εξαίρεση σε ολόκληρο τον κόσμο, έχει εγκαταλείψει τις αισθήσεις του και έχει χάσει εντελώς την ακεραιότητα των ίδιων των υλικών που είναι απαραίτητα για τη δική του ευημερία. Γι' αυτό εργάζεται μέρα νύχτα στα εργαστήρια και τα ερευνητικά του εργαστήρια, κάνει κάθε είδους δοκιμές και πειράματα, ανακαλύπτει παρόμοια υλικά ένα προς ένα, τα κατασκευάζει γρήγορα στα εργοστάσιά του, τους φτιάχνει περίεργα ονόματα, τα γεμίζει σε κουτιά και μπουκάλια. , και τα σκορπίζει σε όλο τον κόσμο, για να τα καταπιούν οι άνθρωποι και να μην πεινάσουν. Και όλα αυτά τα λένε επιστήμη.

Χωρίς να συνειδητοποιήσουν τι κάνουν, οι επιστήμονες έχουν μπει η αρένα σε πείσμα της φύσης. Τυφλωμένοι από εθισμούς, αυτοί οι άνδρες δεν μπορούν να δουν ότι μέσα από εκατομμύρια και εκατομμύρια χρόνια και με τους πιο ακριβείς υπολογισμούς η μητέρα μας Γη, στην Πρόνοιά της, έχει συγκεντρώσει, έχει συγκεντρωθεί σε φυτά και έχει γεμίσει ολόκληρο

κόσμο με αυτά τα πολύ θρεπτικά συστατικά που μόλις άρχισαν να αναγνωρίζουν, ένα προς ένα.

Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί στον κόσμο έχουν κατάγονται από το ίδιοι πρόγονοι, αλλά με την πάροδο του χρόνου έχουν πάρει διαφορετικές εξελικτικές κατευθύνσεις. Οι ανατομικές και φυσιολογικές διαφορές μεταξύ ανθρώπου και άλλων ζώων είναι βασικά πολύ μικρές.

Ακριβώς όπως ο άνθρωπος, έτσι και αυτά τα ζώα έχουν καρδιά, πνεύμονες, συκώτι, νεφρά, αίμα, οστά, εγκέφαλο και ούτω καθεξής. Τα όργανά τους απαιτούν ακριβώς τα ίδια θρεπτικά συστατικά με τα όργανα του ανθρώπου. Το μεγαλύτερο λάθος που έκανε ο ερευνητής βιολόγος ήταν να σπαταλήσει πολύ χρόνο και προσπάθεια για τη διερεύνηση εντελώς δευτερογενών, ασήμαντων και αντιφατικών προβλημάτων, με τα οποία έχει βουλώσει τον εγκέφαλό του και έχει μπερδέψει το μυαλό του, αντί να βασίζεται σε τέτοια γενικά γεγονότα και δεδομένα. όπως είναι στη διάθεσή του και βασίζοντας τις γνώσεις του στα αποτελέσματα που προέκυψαν από ουσιαστικά θεμελιώδη πειράματα.

Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη το γεγονός ότι όταν ένα ζώο αφαιρεί ένα «ασήμαντο» φύλλο από ένα δέντρο στο δάσος, ικανοποιεί όλες τις ανάγκες του οργανισμού του με την κατανάλωση αυτού του «απλού» φύλλου. Σε αυτό το μονόφυλλο, η φύση έχει συγκεντρώσει όλες εκείνες τις ουσίες που είναι απαραίτητες για την κατασκευή νέων κυττάρων στο σώμα αυτού του ζώου. για να διαφοροποιήσουν αυτά τα κύτταρα, να τα θρέψουν και να τους δώσουν ενέργεια και τέλος να παρέχουν τις απαραίτητες πρώτες ύλες για τους αδένες.

Εν ολίγοις, αυτό το φύλλο περιλαμβάνει τις πλήρως ισορροπημένες πρώτες ύλες για ο ζωικός οργανισμός· Αυτό το φύλλο είναι η κατάλληλη ΘΡΕΦΗ για ένα ζώο.

Όλες οι ποικιλίες ωμών λαχανικών αποτελούνται ουσιαστικά από το Ίδια Στοιχεία

Εάν το παραπάνω ζώο, που δεν μπορεί να βρει κάτι να φάει εκτός από αυτό το φύλλο, αναγκαστεί να συντηρήσει με αυτό το είδος τροφής για μήνες ή χρόνια, ο οργανισμός του δεν θα αισθανθεί έλλειψη βιταμινών ή άλλων θρεπτικών συστατικών. Δεν έχει καμία διαφορά αν

αντί για φύλλο δέντρου έχει στη διάθεσή του κάποια άλλα φυτά. Αυτό που είναι σημαντικό είναι το γεγονός ότι η τροφή που καταναλώνει είναι ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΑΘΑΡΤΗ.

Όταν βάζουν ένα μέτρο χορτονομής μπροστά από ένα άλογο ή έναν γάιδαρο, δεν ανησυχούν ποτέ για τη σκέψη ότι η ποσότητα των πρωτεϊνών ή των βιταμινών μπορεί να είναι ανεπαρκής για το ζώο, αν και γνωρίζουμε πολύ καλά ότι και τα ζώα, όπως και ο άνθρωπος, χρειάζονται κάθε είδους βιταμίνες, μέταλλα και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Ο καθένας μπορεί να δει ξεκάθαρα ότι η επιλογή των τροφίμων που έχουν στη διάθεση των χιλιάδων διαφορετικών ειδών ζώων είναι τόσο περιορισμένη που δεν έχουν ποτέ την ευκαιρία να διαλέξουν και να επιλέξουν τι προτιμούν να φάνε. Είναι υποχρεωμένοι να ζουν με τις λίγες ποικιλίες κοινών τροφίμων που είναι διαθέσιμες στην άμεση γειτονιά τους. Ωστόσο, δεν μπορούμε να βρούμε ούτε μία περίπτωση αβιταμίνωσης ή άλλης διατροφικής ανεπάρκειας ανάμεσά τους.

Εάν πάρετε τα τρόφιμα που καταναλώνουν αυτά τα ζώα στο εργαστήρια βιολόγων, σε καθένα από αυτά θα βρουν αρκετές ουσίες ποικίλων ποιοτήτων και ποσοτήτων. Στη συνέχεια θα σας πουν ότι σε ένα συγκεκριμένο φυτό υπάρχει τόση πολλή πρωτεΐνη, τόσο πολύ λίπος και τόσα πολλά από τη μία ή την άλλη βιταμίνη. Έτσι σε κάθε φυτό θα απαριθμήσουν περίπου 10-15 συστατικά που έχουν καταφέρει να βρουν και θα προσδιορίζουν προσεκτικά ένα προς ένα τις ποσότητες τους. Ακόμη και στα πιο πλούσια φρούτα ο αριθμός των συστατικών που κατάφεραν να ανακαλύψουν ήταν αυστηρά περιορισμένος. Στην πραγματικότητα, αυτό δεν αποδεικνύει ότι καθένα από αυτά τα τρόφιμα αποτελείται μόνο από τα δώδεκα περίπου συστατικά που βρίσκονται σε αυτά. Μάλλον, είναι ένδειξη ότι οι τεχνικές τους δεξιότητες και οι πόροι είναι αρκετά ανεπαρκείς για να αναλύσουν πλήρως και να καθορίσουν ποιοτικά και ποσοτικά όλα εκείνα τα συστατικά που έχουν συγκεντρωθεί στο εργαστήριο της φύσης για να γεννήσουν το δεδ Σημαίνει ότι στο συγκεκριμένο τρόφιμο μπόρεσαν να ανακαλύψουν μόνο αυτά τα λίγα είδη συστατικών. οι υπόλοιποι έχουν μείνει κρυφοί από αυτούς.

Ο κύριος λόγος για αυτό είναι το γεγονός ότι οι ουσίες που ανακαλύφθηκαν από τους βιολόγους δεν είναι τα κύρια συστατικά αυτών των λαχανικών, αλλά είναι ενώσεις που εμφανίζονται σε διαφορετικές μορφές σε διαφορετικά λαχανικά. Κατά την είσοδό τους στο σώμα των ζώων, αυτές οι ενώσεις διασπώνται και συντίθενται ξανά, κατά τη διάρκεια της οποίας διαδικασία σχηματίζονται νέες ενώσεις που αντιστοιχούν στις ανάγκες του οργανισμού.

ΟΛΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΑΠΟ ΖΩΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΙΔΙΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Βασικά, όλα τα λαχανικά αποτελούνται από τρεις κύριες κατηγορίες ουσιών. Ένα από αυτά είναι το νερό, το οποίο είναι γνωστό σε όλους μας. Γνωρίζουμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς νερό και ίσως θυμόμαστε καλά ότι η πιο αγνή και ασφαλής πηγή νερού που γνωρίζουμε είναι αυτή που βρίσκεται στα φρούτα και τα λαχανικά. Στη συνέχεια, έρχεται η χονδροειδής ύλη. Αυτή είναι η ουσία που αποτελεί το πλαίσιο των φυτικών σωμάτων, δίνοντάς τους μορφή και σφριγηλότητα. Η χονδροειδής ουσία δεν διασπάται και αφομοιώνεται στα όργανα των ζώων. αποβάλλεται από το σώμα με τη μορφή κοπράνων. Είναι, ωστόσο, απαραίτητο συστατικό της διατροφής των ζώων. Αν δεν υπήρχε χονδροειδής τροφή και η τροφή που κατανάλωνε το ζώο ήταν εντελώς διαλυμένη και αφομοιωμένη, τα έντερα δεν θα είχαν τίποτα να αποβάλουν και με την πάροδο του χρόνου θα συρρικνωθούν και θα στεγνώσουν. Ωστόσο, είναι περίεργο να πούμε ότι πολλοί άνθρωποι είναι τόσο κοντόφθαλμοι που, θεωρώντας τη χονδροειδή ύλη ως «δύσπεπτη», την αφαιρούν σκόπιμα από τα τρόφιμα τους, με αποτέλεσμα σχεδόν όλη η ανθρωπότητα να υποφέρει από δυσκοιλιότητα. Με άλλα λόγια, η κύρια αιτία της δυσκοιλιότητας είναι η απουσία χονδροειδών τροφών στη διατροφή. Αλλά για να επιστρέψουμε στο θέμα που συζητάμε, η τελευταία από τις τρεις κατηγορίες ουσιών στα φρούτα και τα λαχανικά είναι η ίδια η θρεπτική ουσία, η οποία αφομοιώνεται πλήρως και αφομοιώνεται από τον οργανισμό.

Οι ουσιαστικές διαφορές μεταξύ διαφορετικών λαχανικών προκύπτουν από διακυμάνσεις στις σχετικές ποσότητες αυτών των τριών κατηγοριών ουσιών. Έτσι, η κύρια διαφορά μεταξύ του κοινού χόρτου και των φρούτων είναι ότι στο πρώτο κυριαρχεί η χονδροειδής, ενώ ο καρπός αποτελείται από μέτρια μόνο ποσότητα χονδροειδών ζωοτροφών, με άφθονα συμπυκνωμένα θρεπτικά συστατικά και επαρκή ποσότητα νερού. Λόγω της ειδικής δομής του

Τα πεπτικά τους όργανα και η ικανότητα του μηρυκασμού τους, τα τετράποδα είναι σε θέση να συνθλίψουν και να αλέσουν το γρασίδι, να εξάγουν τα θρεπτικά συστατικά που είναι αραιά διασκορπισμένα σε αυτό και να διώξουν τα υπόλοιπα από το σώμα τους. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο ορισμένα ζώα καταφέρνουν να λαμβάνουν τροφή από ξηρό σανό ή άχυρο. η καμήλα μπορεί να συντηρήσει τη ζωή στα γαϊδουράγκαθα της ερήμου και ο γάιδαρος στα πιο τραχιά χόρτα.

Από αυτό, μπορούμε να συναγάγουμε το σημαντικό συμπέρασμα ότι όλα τα λαχανικά περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη διατήρηση των ζωικών οργανισμών, μόνο σε ορισμένα λαχανικά εμφανίζονται σε διάσπαρτη μορφή, σε άλλα είναι εξαιρετικά συμπυκνωμένα. Μεταξύ των φυσικών τροφίμων τα πιο θρεπτικά είναι τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα δημητριακά, τα όσπρια, οι πατάτες, τα καρότα, οι μπανάνες, τα σταφύλια και όλα τα άλλα φρούτα, μετά τα οποία ακολουθούν οι άλλες ρίζες, τα βότανα και τα χόρτα. με άλλα λόγια, τα ίδια τα τρόφιμα που ο άνθρωπος έχει αρπάξει από το στόμα άλλων ζώων και έχει οικειοποιηθεί στον εαυτό του. Ωστόσο, κάθε φορά που τίθεται προς συζήτηση το ζήτημα της ωμής κατανάλωσης, ο ίδιος άντρας απαντά ξεδιάντροπα: «Πώς μπορώ να θρέψω τον εαυτό μου χωρίς μαγειρεμένο φαγητό;» Μια πιο επαίσχυντη έκφραση δεν μπορεί να βρει κανείς στον κόσμο, αλλά δυστυχώς ο εθισμός στην κατανάλωση πτωμάτων έχει τυφλώσει τόσο πολύ την ανθρωπότητα που είναι, στην πραγματικότητα, η συνηθισμένη απάντηση της πλειοψηφίας των ανθρώπων. Όσοι δεν έχουν την απαραίτητη εμπειρία δεν είναι σε θέση να συνειδητοποιήσουν πόσο πλούσιες και θρεπτικές είναι αυτές οι ουσίες και πόσο μικρή είναι η ποσότητα που απαιτείται για να ικανοποιηθούν οι καθημερινές μας ανάγκες. Στη δική μου περίπτωση, μου πήρε χρόνια για να καταλήξω στην αλήθεια. Αλλά θα μιλήσω περισσότερο για αυτό αργότερα.

Αυτά τα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται σε συμπυκνωμένη κατάσταση στους καρπούς ενός δέντρου βρίσκονται επίσης αραιά διάσπαρτα στα φύλλα, το φλοιό και τα κλαδιά του. Ένα γιγάντιο ζώο όπως η καμηλοπάρδαλη τρέφεται με φύλλα δέντρων. Όταν ένα μικρό μπουμπούκι ενός δέντρου μπολιάζεται σε ένα άλλο δέντρο, βγάζει κλαδιά και τελικά δίνει τον αντίστοιχο καρπό.
Αυτό είναι μια σαφής ένδειξη ότι ο οφθαλμός περιέχει όλα τα στοιχειώδη συστατικά που είναι απαραίτητα για τον σχηματισμό ενός δεδομένου καρπού.

Τώρα, ποια είναι αυτά τα στοιχειώδη συστατικά; Είναι τα άτομα, τα οποία μπορεί να θεωρηθούν ως το μικρότερο χημικά αδιαίρετο σωματίδιο

ενός στοιχείου που μπορεί να συμμετάσχει σε μια χημική αλλαγή και των μορίων, που είναι τα μικρότερα σωματίδια ενός στοιχείου ή μιας ένωσης που κανονικά μπορεί να οδηγήσει σε μια ξεχωριστή ύπαρξη. Όλα τα βρώσιμα φυτά αποτελούνται από σχεδόν τα ίδια στοιχεία, από τις διαφορετικές αναλογίες και διατάξεις των οποίων σχηματίζονται διάφορες ενώσεις, που διαφέρουν μεταξύ τους σε μορφή, χρώμα και γεύση. Επιπλέον, το γαρύφαλλο και το πρόβατο είναι ακριβώς το ίδιο. Όταν εισάγεται στο στομάχι του προβάτου, το γαρύφαλλο αλλάζει τη μοριακή του δομή και γίνεται πρόβατο.

Υπάρχει παρόμοια αντιστοιχία μεταξύ του καρπού και του ανθρώπου.

Όλη η φυτική και ζωική ζωή δεν είναι παρά μια αιώνια ανταλλαγή και την κυκλοφορία των ατόμων. Εδώ επιβεβαιώνεται το μεγάλο θαύμα και η φύση. Ρίχνουμε στο έδαφος ένα λεπτό κόκκο όχι μεγαλύτερο από το κεφάλι μιας καρφίτσας. Μετά από λίγα φυτρώνει σιγά-σιγά, μετά βγάζει κλαδιά και φύλλα και σε εύθετο χρόνο δίνει καρπούς. Αργότερα μετατρέπεται σε αγελάδα, άλογο ή άνθρωπο που περιπλανάται σε αυτόν τον κόσμο για λίγο και μετά επιστρέφει τα άτομά του στη Γη. Εκεί, κάτω από την ζωογόνο επιρροή του ηλιακού φωτός, αυτά τα ίδια τα άτομα αναβιώνουν ξανά, νέα ζωή τους αναπνέεται και μετατρέπονται για άλλη μια φορά στα ίδια φυτά και ζώα, για να συνεχίσουν τους άπειρους κύκλους της δημιουργίας ξανά και ξανά.

Για να μπορέσει όμως να γεννήσει έναν ζωντανό οργανισμό, το φυτικό σώμα πρέπει να είναι πλήρες και ΖΩΝΤΑΝΟ. Επιπλέον, δεν αρκεί σε καμία περίπτωση το τρόφιμο να είναι απλώς ζωντανό. η τέλεια τροφή λαχανικών πρέπει να είναι ΕΝΕΡΓΗ και ΟΧΙ ΑΚΡΑΝΗ.

Η μακρόχρονη εμπειρία μας έχει δείξει ότι τα πτηνά σε κλουβιά δεν είναι ικανοποιημένα ξηροί σπόροι μόνοι. Με τους ξηρούς σπόρους τους απαιτούν και φρέσκια τροφή. Η ιδιαίτερη ποικιλία αυτών των σπόρων ή η φρέσκια τροφή δεν είναι πολύ σημαντική. Η τέλεια τροφή μπορεί να επιτευχθεί επιλέγοντας μια συγκεκριμένη ποικιλία σπόρων ή σιτηρών και συμπληρώνοντάς την με κάθε είδους φρέσκο φρούτο λαχανικών.

Το γεγονός αυτό μας φέρνει στο σημαντικό συμπέρασμα ότι το πιο τέλειο φαγητό παύει να είναι τέλειο αφού στεγνώσει λίγο. Επειτα

πώς μπορούμε να θεωρήσουμε ως τροφή εκείνες τις ουσίες που βγαίνουν από φούρνους, κουζίνες και τα σαγόνια των μηχανών που βρυχώνται;

Ωστόσο, οι ζωικοί οργανισμοί δεν υφίστανται σοβαρή βλάβη όταν στερούνται φρέσκων τροφίμων κατά τους λίγους μήνες του χειμώνα.
Διότι αναπληρώνουν την έλλειψη κατά την άνοιξη και το καλοκαίρι, όταν όλη η φύση ξαναζωντανεύει. Η φύση τους έχει συμπαρασύρει σε αυτόν τον τρόπο ζωής. Οι αποξηραμένοι σπόροι, τα δημητριακά και τα όσπρια είναι, πράγματι, ζωντανά τρόφιμα, αλλά βρίσκονται σε αδρανή και αδρανή κατάσταση. Ευτυχώς, μπορούν εύκολα να αναζωπυρωθούν, να ενεργοποιηθούν και να μετατραπούν σε τέλεια θρεπτικά συστατικά με το να εμποτιστούν σε νερό και να διατηρηθούν σε δροσερό αέρα για μια ή δύο μέρες. Επομένως, με την κατανάλωση μόνο φυτρωμένων (ενεργοποιημένων) δημητριακών ο άνθρωπος έχει την ευκαιρία να εξασφαλίσει τέλεια διατροφή όλες τις εποχές του χρόνου και σε κάθε γωνιά της Γης. Στη συνέχεια, μπορεί να χρησιμοποιήσει τις υπόλοιπες χιλιάδες φρέσκα και νόστιμα τρόφιμα για να εισάγει ποικιλία στη διατροφή του και να κάνει τη ζωή ακόμα πιο ευχάριστη.

Η ζωή είναι η οργάνωση ενέργειας και ύλης. Όταν θέλουμε να κατασκευάσουμε ένα μηχάνημα, συγκεντρώνουμε όλα τα απαραίτητα εξαρτήματα σύμφωνα με το σχέδιο, και μόλις ολοκληρωθεί η τελευταία λεπτομέρεια, το μηχάνημα ξεκινά να λειτουργήσει. Αυτός ο παράγοντας που θέτει σε κίνηση το ανθρώπινο εργοστάσιο ονομάζεται ψυχή, η οποία ενώνεται με όλα τα άλλα σωματίδια, ολοκληρώνει τη δομή του οργανισμού και τον θέτει σε κίνηση.

Οι ιδιότητες συγκεκριμένων πρωτεϊνών, βιταμινών και Ορυκτά και όλων των μεμονωμένων θρεπτικών συστατικών Δεν πρέπει πλέον να αποτελεί βάση για συζήτηση

Στην τελευταία ενότητα είδαμε ότι όλα τα βρώσιμα σώματα λαχανικών αποτελούνται από τα ίδια στοιχεία και ότι οι διαφορές στις χημικές και φυσικές τους ιδιότητες οφείλονται σε διαφορές στη σύνθεση και τη μοριακή τους δομή. Δυστυχώς, οι βιολόγοι έχουν αγνοήσει αυτό το αδιαμφισβήτητο γεγονός και έχουν βασίσει ολόκληρη την επιστήμη τους στις διάφορες πολύπλοκες ενώσεις που έχουν βρει στα τρόφιμα. Μεθυσμένοι από τις ανακαλύψεις που έγιναν στα εργαστήριά τους, έχουν κλείσει τα μάτια τους σε αυτό το υπέροχο εργαστήριο της φύσης στο οποίο παραδίδουμε έναν κόκκο σπόρου τόσο μικρό ώστε

είναι ελάχιστα ορατά με γυμνό μάτι και παρουσιάζονται, σε αντάλλαγμα, σε λίγες εβδομάδες, με την τελειότερη τροφή που ικανοποιεί όλες τις ανάγκες του οργανισμού μας από κάθε άποψη. Αλλά είτε πετούν μακριά αυτή τη γενναιόδωρη αφθονία της φύσης είτε την καίνε και την καταστρέφουν, μετά από την οποία ετοιμάζουν, στα άθλια εργαστήριά τους, ορισμένες νεκρές ουσίες που μοιάζουν πολύ με αυτήν. Αυτές τις κατασκευές τις αξιοπρεπείς τις χρησιμοποιούν τώρα με διάφορα ονόματα και αριθμούς και τις χρησιμοποιούν για να βλάψουν, καταρχάς, τα δικά τους όργανα και τα όργανα των αθώων παιδιών τους.

Έτσι, έχοντας βρει πολλές διαφορετικές ουσίες στα σταφύλια, λένε ότι τα σταφύλια περιέχουν τέτοια και τέτοια συστατικά, σαν να μην περιείχαν τίποτα άλλο. Κάνουν το ίδιο πράγμα στην περίπτωση όλων των φυσικών και μη τροφών και το τρόφιμο στο οποίο καταφέρνουν να βρουν κάποιο από αυτά τα συστατικά μας συστήνεται ως πηγή του δεδομένου θρεπτικού συστατικού. Ως αποτέλεσμα μιας τέτοιας μυωπίας, τα πιο επιβλαβή τρόφιμα αντιπροσωπεύονται ως πλήρως ισορροπημένα θρεπτικά συστατικά και αντίστροφα.

Απλώς πάρτε ένα μολύβι και κάντε μια λίστα με τις ουσίες που έχουν ανακαλύψει οι βιολόγοι στα τρόφιμα που μπορούν να ληφθούν από μια αγελάδα: βοδινό κρέας, συκώτι, εγκέφαλος, καρδιά, γάλα, μέλι και τυρί. Τώρα ας δούμε αν μπορούν να ανιχνεύσουν όλες αυτές τις ουσίες στο τριφύλλι, στο άχυρο ή στα κοινά βότανα του βουνού με την ίδια μορφή. Φυσικά και όχι. Ωστόσο, κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί το γεγονός ότι οι πρώτες ύλες που προορίζονται για την κατασκευή του σώματος της αγελάδας είναι αυτά ακριβώς τα φυτά. δηλαδή ολόκληρη η αγελάδα σχηματίζεται εξ ολοκλήρου από αυτά τα χόρτα. Αν θεωρούμε τα ζωικά τρόφιμα ως απολύτως επαρκή τροφή για ένα σαρκοφάγο θηρίο, είναι επειδή ολόκληρο το σφάγιο ενός θηράματος με το δέρμα, τα οστά, το αίμα και τη σάρκα του και, επιπλέον, με όλα τα ζωντανά του κύτταρα ανέπαφα, έχει ίση θρεπτική αξία σε αυτό του χόρτου. Αλλά τι αξία έχει το γάλα, το βούτυρο ή το κρέας ξεχωριστά; Κάθε ένα από αυτά έχει ένα απειροελάχιστο κλάσμα της αξίας του κοινού χόρτου και αυτό υπό την προϋπόθεση ότι είναι σε ακατέργαστη κατάσταση. Ως προς το τι απομένει από τα θρεπτικά συστατικά αυτών των ουσιών μετά το μαγείρεμα δεν χρειάζεται ενίσχυση. Επομένως, ας συνειδητοποιήσουμε την πραγματική θρεπτική αξία του γάλακτος ή του κρέατος, που δοξάζεται εδώ και αιώνες από απλούς ανθρώπους!

Ως εκ τούτου, ας κρίνουμε την πραγματική αξία όλων εκείνων των διαφημίσεων που κοσμούν τα τενεκεδάκια και τα κουτιά αμέτρητων ποικιλιών αποξηραμένου και αποξηραμένου γάλακτος.

Η δικαιοσύνη απαιτεί από εδώ και στο εξής οι διαδότες τέτοιων διαφημίσεων να προσαχθούν και να τιμωρηθούν αυστηρά, γιατί η ευθύνη για το θάνατο εκατομμυρίων παιδιών βαρύνει τους ώμους τους.

Ομολογώ ότι ο άνθρωπος αγωνιά για πάντα να μάθει νέα πράγματα, να διεισδύσει στα μυστικά της φύσης, να διευρύνει τον ορίζοντα της γνώσης του. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό κάθε κάτοχος ενός εργοστασίου να γνωρίζει τα μυστικά των πρώτων υλών που χρειάζονται για το εργοστάσιό του.

Αφήστε τους ερευνητές να περιορίσουν τις έρευνές τους στους τέσσερις τοίχους των εργαστηρίων τους μέχρι την ημέρα που θα καταφέρουν να καλλιεργήσουν ένα φυτό από έναν σπόρο που αποτελείται εξ ολοκλήρου από συνθετικά συστατικά που κατασκευάζονται στα εργαστήριά τους. Τότε η σοφία τους θα είναι ίση με τη σοφία της φύσης. Όμως ο κόσμος μας είναι ήδη γεμάτος από τέτοιους σπόρους, μέσω των οποίων λαμβάνουμε την πιο επαρκή θρεπτική ουσία που ικανοποιεί όλες τις βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Αυτή η θρεπτική ουσία είναι απαλλαγμένη από το παραμικρό ίχνος ελαττώματ Δεν λείπει ουσία σε αυτό. καμία ουσία δεν είναι περιττή. Κάθε συστατικό έχει την ποιότητά του, την ποσότητα και τη λειτουργία του που καθορίζονται από τους πιο ακριβείς υπολογισμούς.

Μας λένε να καταναλώνουμε πρωτεΐνες, καθώς οι πρωτεΐνες κάνουν καλό στην υγεία. Πόσο όμως πρέπει να καταναλώνουμε; Υπάρχει ένα γενικά αποδεκτό ποσό για τις καθημερινές μας ανάγκες; Τα τούβλα είναι απαραίτητα για την κατασκευή ενός κτιρίου, αλλά σίγουρα δεν μπορούμε να στοιβάζουμε τούβλα αδιακρίτως ή να τα τοποθετούμε το ένα πάνω στο άλλο χωρίς κονίαμα.

Νέοι τεχνικοί έχουν μπει στην αρένα. Έχουν εκτοπιστεί ο έμπειρος μηχανικός μιας σειράς πολύπλοκων εργοστασίων και τώρα επιθυμούν να συντηρήσουν και να λειτουργήσουν οι ίδιοι αυτά τα εργοστάσια.
Παντού υπάρχουν θραύσματα πρώτων υλών που συσσωρεύονται τυχαία.
Ο καθένας τους παίρνει αδιάφορα ό,τι μπορεί να βρει εύκολα και το ταΐζει στο εργοστάσιο. Ένας φέρνει πέτρες, άλλος σίδερο. ο τρίτος μεταφέρει πηλό, ο τέταρτος το νερό. Όλα αυτά συγχωνεύονται χωρίς σταθερό σχέδιο ή σχέδιο, και μετά πηγαίνουν και φέρνουν όλο και περισσότερα.
Πολυάριθμες οργανικές και ανόργανες ουσίες δημιουργούν συνεχώς

εμφάνιση. Κάποιος ταΐζει το μηχάνημα με μια χούφτα συγκεκριμένη ουσία, ισχυριζόμενος ότι είναι χρήσιμη. Ένας άλλος το γεμίζει με έναν κουβά με μια δεύτερη ουσία, υποστηρίζοντας ότι είναι ακόμα πιο χρήσιμη. Έτσι, ο καθένας πνίγει το εργοστάσιο με ό,τι φαντάζεται ότι είναι σαν τα συστατικά των κατάλληλων πρώτων υλών του. Γίνονται πειράματα, πειράματα ατελείωτα. Από τη μια πλευρά, αρκετοί ανόητοι άνθρωποι έχουν βάλει φωτιά σε αυτές τις πρώτες ύλες. Από την άλλη, όλοι βιάζονται να μαζέψουν όσα υπολείμματα μπορεί από τις στάχτες που σιγοκαίει και να τα τροφοδοτήσουν στο ακροφύσιο του εργοστασίου.

Όπως είναι φυσικό, το εργοστάσιο αρχίζει να λειτουργεί ακανόνιστα. Περισσότερο Όσο το εργοστάσιο λειτουργεί ακανόνιστα, τόσο περισσότερο πολλαπλασιάζουν τις προσπάθειές τους αυτοί οι εκκολαπτόμενοι ειδικοί. Τρέχουν από δω κι από κει για να αναζητήσουν νέα μέσα και νέα υλικά. Σε αυτή τη φασαρία καταπατούν, καταστρέφουν ή καίνε τα πιο απαραίτητα χημικά συστατικά των πρώτων υλών, συστατικά που μερικές φορές είναι πολύ μικρά για να γίνουν αντιληπτά από αυτούς. Όταν βλέπουν ότι οι προσπάθειές τους δεν έχουν αποτέλεσμα και η κατάσταση του εργοστασίου σταδιακά πηγαίνει από το κακό στο χειρότερο, πηγαίνουν ακόμα πιο μακριά στην έρημο και βρίσκουν εντελώς νέες ουσίες που δεν έχουν καμία σχέση με τις πρώτες ύλες του εργοστασίου, και προσπαθούν να ρυθμίσουν τις λειτουργίες του εργοστασίου τους με τη βοήθειά τους. Για λίγο, μια από αυτές τις νέες ουσίες σταματά την κραυγή του εργοστασίου, μια άλλη καταπνίγει το διαπεραστικό τρίξιμο του, μια τρίτη επιβραδύνει τις ταχύτητες λειτουργίας ορισμένων μηχανισμών, ενώ μια τέταρτη, αντίθετα, τις επιταχύνει περαιτέρω. Αυτές οι αλλαγές τους φαίνονται καλά σημάδια. χοροπηδάνε από χαρά και χτυπούν τα χέρια τους σαν μικρά παιδιά και μετά προχωρούν στην αναζήτηση για «δυνατότερες και αποτελεσματικότερες» ουσίες. Μερικές φορές, ορισμένα τμήματα του εργοστασίου σταματούν να λειτουργούν εντελώς ή λειτουργούν τόσο ακανόνιστα που θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλεια των γειτόνων τους. Τότε είναι που οι άντρες δείχνουν τη μεγαλύτερη επιδεξιότητά τους. Αφαιρούν επιδέξια και πετούν εκείνα τα «άχρηστα» μέρη.

Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι όλες αυτές οι προσπάθειες καταλήγουν σε απόλυτη αποτυχία και το ένα μετά το άλλο τα εργοστάσια πετιούνται πολύ σύντομα από τη δουλειά. Αλλά οι μπερδεμένοι μηχανικοί δεν χάνουν την ελπίδα τους.

Επιμένουν στα απελπισμένα πειράματά τους, αρνούμενοι να ανακαλέσουν τον πραγματικό μηχανικό αυτών των εργοστασίων, τη φύση τους, την οποία έχουν αρνηθεί.

Η συνεχής σύγκριση του ανθρώπινου σώματος με ένα εργοστάσιο δεν γίνεται με μεταφορική έννοια. Γιατί το ανθρώπινο σώμα είναι πράγματι ένα εργοστάσιο όπως όλα τα άλλα εργοστάσια, με αυτή τη διαφορά ότι είναι πολύ πιο περίπλοκο από ένα συνηθισμένο εργοστάσιο και τα συστατικά του είναι τόσο μικρά που τα περισσότερα από αυτά είναι αόρατα και ακατανόητα για τον άνθρωπο.

Ακριβώς όπως οι παραπάνω μηχανικοί, οι βιολόγοι μας πραγματοποιούν πειράματα στα ανθρώπινα όντα με τα πιο τρομερά εργαλεία που υπάρχουν, με τα πιο άθλια τρόφιμα, με διάφορα συνθετικά παρασκευάσματα και με όλα τα θανατηφόρα δηλητήρια που είναι γνωστά στην ανθρωπότητα. Δημοσιεύουν ατελείωτες λίστες με ατελείωτα ονόματα ουσιών και παρασύρουν τους ανθρώπους με τις παραπλανητικές συστάσεις τους. Ο καθένας προτείνει αυτό που φαντάζεται, ο καθένας λέει αυτό που του έρχεται στο μυαλό, ενεργώντας τυχαία, σύμφωνα με τον κανόνα του αντίχειρα.
Γεμίζουν χιλιάδες τόμους και πλημμυρίζουν μαζί τους τον κόσμο, βροντοφωνάζουν στο ραδιόφωνο, τυπώνουν διαφημίσεις στις εφημερίδες.
Αλλά όλα αυτά που κάνουν είναι ψευδή, όλα όσα λένε είναι αντιφατικά.
Αντιπροσωπεύουν την πιο επιβλαβή ουσία ως εξαιρετικά ωφέλιμη, αλλά απαγορεύουν τη χρήση αυτού που είναι απαραίτητο. Μέσα σε αυτό το μείγμα ταραχής και σύγχυσης, οι ίδιοι οι συγγραφείς ψηλαφίζουν σε έναν λαβύρινθο αμφιβολίας και αναποφασιστικότητας, ενώ το κοινό τους στέκεται σαστισμένο και σαστισμένο.
Στο μεταξύ, δυστυχώς, όσοι είναι πιο κοντινοί σε εμάς φεύγουν από αυτή τη ζωή σε εκατομμύρια, άσκοπα πριν από την ώρα τους.

Κάνω έκκληση σε όλους τους ευγενείς άντρες σε όλο τον κόσμο να βγουν έξω της ληθαργικής τους αδιαφορίας έστω και μόνο για χάρη της δικής τους υγείας και των συγγενών τους. Αφήστε τους να ενώσουν τα χέρια μαζί μου, ώστε με τη δύναμη της ενότητάς μας να ανοίξουμε τα μάτια της ανθρωπότητας, να διορθώσουμε τις παρούσες λανθασμένες συνήθειες διατροφής και να βάλουμε τέλος σε αυτές τις τρομερές σφαγές.

Ας ανοίξει ο καθένας τα μάτια του και ας παρατηρήσει προσεκτικά τα συγκλονιστικά σκάνδαλα που ντροπιάζουν τον σύγχρονο πολιτισμό. Μέσα από τη λανθασμένη στάση που υιοθέτησαν οι επιστήμονές μας, κερδοσκόποι και κερδοσκόποι μπήκαν στο πεδίο. Τα πιο επιβλαβή και κατάφωρα νοθευμένα τρόφιμα διαφημίζονται ελεύθερα ως πλούσιες πηγές βιταμινών και είναι

πωλούνται ανοιχτά στο κοινό. Περιλαμβάνουν μπισκότα, γλυκά, αναψυκτικά όπως Coca-Cola και λεμονάδα, σάπια κρέατα, αποξηραμένα γάλατα και χιλιάδες άλλα διάφορα είδη διατροφής, τα οποία έχουν στερηθεί πλήρως τα πιο ζωτικά θρεπτικά συστατικά τους και είναι ιδιαίτερα επιρρεπή να προκαλούν ασθένειες και να σκοτώνουν ανθρώπους. Οι πιο περίεργες ουσίες συλλέγονται από εδώ και από εκεί, αναμειγνύονται μεταξύ τους, γεμίζονται σε τενεκεδάκια και χαρτοκιβώτια, επισημαίνονται με ένα μακρύ τσίμπημα από φαινομενικά επιστημονικά ονόματα κατοικίδιων και πωλούνται στο αφελές κοινό ως «διαιτητικά» παρασκευάσματα σε εξωφ
Σε τέτοιο βαθμό εμπορευματοποιήθηκε η σύγχρονη ιατρική που τα ιδιωτικά εργαστήρια πληρώνουν προμήθεια 50 τοις εκατό στους γιατρούς για τις χρεώσεις που επιβάλλονται στους ασθενείς που τους αποστέλλονται. Θα έπρεπε να γεμίσει κανείς εκατοντάδες τόμους αν ήθελε να παρουσιάσει μια λεπτομερή εικόνα όλων των διαφθορών στον κόσμο του σήμερα. Προς το παρόν, δεν έχω την ευκαιρία να αναλάβω αυτό το έργο.

Εν τω μεταξύ, οι βιολόγοι βρίσκουν μια συγκεκριμένη βιταμίνη κατά τη διάρκεια των ερευνών τους. Λίγο αργότερα ανακαλύπτουν ότι δεν πρόκειται για μια απλή ένωση, αλλά για ένα περίτεχνο σύμπλεγμα δεκάδων ουσιών, για καθεμία από τις οποίες επιλέγουν ένα όνομα. Σταδιακά παρατηρούν ότι μια συγκεκριμένη βιταμίνη δεν δείχνει την ισχύ της απουσία άλλων, ή παρατηρούν ότι, όταν εισάγεται στον οργανισμό, μια ουσία μεταβάλλεται σε μια άλλη και ούτω καθεξής.

Οι επιδράσεις των τεχνητών βιταμινών στον ανθρώπινο οργανισμό είναι εμφανείς και αντιφατικές. Οι άντρες στρώνουν τα τούβλα ενός σπιτιού σειρά σε σειρά χωρίς κονίαμα και μετά, για να διορθώσουν αυτό το λάθος, ετοιμάζουν ένα τεράστιο βαρέλι κατώτερου κονιάματος και το ρίχνουν στο κτίριο μονομιάς. Κολλώντας στην εξωτερική επιφάνεια των τούβλων, αυτό το κονίαμα προστατεύει το κτίριο από τον αέρα και τη βροχή για λίγο, αλλά δεν εισχωρεί στους αρμούς μεταξύ των τούβλων και, φυσικά, δεν φτάνει ποτέ στα εσωτερικά στρώματα της κατασκευής. Μερικές φορές χρησιμοποιείται υπερβολική ποσότητα αυτού του ψευδοκονιάματος. τότε οποιοδήποτε κτίριο του οποίου η θεμελίωση είναι κάπως ασταθής απλώς καταρρέει. Αυτό ακριβώς συμβαίνει μερικές φορές κατά τη διάρκεια της ένεσης βιταμινών, όταν ο ασθενής πεθαίνει αμέσως μετά την ένεση. Πώς μπορεί κανείς να αναπαραστήσει ως θρεπτικό συστατικό μια ουσία της οποίας η ελάχιστη ποσότητα σκοτώνει έναν άνθρωπο μέσα του

πέντε λεπτά από την είσοδό του στο ανθρώπινο σώμα; Πότε θα συνέλθουν οι άντρες και θα εγκαταλείψουν τέτοιες ανοησίες; Παρά το πλήθος των αποτυχιών, των απογοητεύσεων και των ατυχιών, οι άνδρες επιμένουν στη λανθασμένη και καταστροφική πορεία τους, αρνούμενοι να υποχωρήσουν ούτε ένα βήμα.

Νέα βιβλία κάνουν συνεχώς την εμφάνισή τους. φρέσκες λίστες και συστάσεις προστίθενται συνεχώς στις παλιές και μια ατελείωτη πλημμύρα δηλητηρίων ρέει σταθερά από τα εργοστάσια στα όργανα των ανθρώπων. Ως έχουν, χιλιάδες τόμοι έχουν γραφτεί για τη διατροφή και τα σχετικά θέματα, όλοι με διαφορετικές απόψεις και απόψεις, διαφορετικές λεπτομέρειες και λεπτομέρειες, διαφορετικούς καταλόγους και πίνακες.

Ας υποθέσουμε για μια στιγμή ότι τα βιβλία που γράφτηκαν μεμονωμένα βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, οι συστάσεις για τα θρεπτικά συστατικά και ο κατάλογος των ειδικών δίαιτων είναι όλα αληθινά. Μπορούμε τότε να αναρωτηθούμε αν αυτό είναι πράγματι το πρακτικό σύστημα της ανθρώπινης διατροφής και αν όσοι επιθυμούν να ζήσουν σε αυτόν τον κόσμο έχουν τη θλιβερή ανάγκη να μάθουν όλα αυτά τα βιβλία από την καρδιά. Τι θα γίνει με τα εκατομμύρια, λοιπόν, που ζουν σε βουνά και κοιλάδες, σε μακρινά χωριά και χωριουδάκια, και δεν έχουν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με τέτοιες διατροφικές λίστες και τραπέζια; Πρέπει να πεθάνουν από την πείνα;

Όχι, καλοί φίλοι, ξυπνήστε από τη ταραχή της αδιαφορίας σας, γιατί δεν είναι αυτός ο τρόπος ζωής που προορίζεται για τον άνθρωπο. Μια ζωή όπως αυτή δεν είναι όντως καθόλου ζωή. είναι ένας εφιάλτης. Θα πρέπει να επιφέρουμε πλήρη και άμεση ανατροπή στη στάση μας απέναντι στα διατροφικά προβλήματα. Οι δημοσιεύσεις σχετικά με μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά και δίαιτες θα πρέπει να σταματήσουν και όλες οι συνταγές τεχνητών βιταμινών και δηλητηριωδών φαρμάκων θα πρέπει να διακοπούν αμέσως.

Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να απελευθερωθεί η ανθρωπότητα από αυτόν τον εφιάλτη μια για πάντα, και αυτός είναι να εισάγουμε μια ριζική αλλαγή στον τρόπο ζωής μας και στις διατροφικές μας συνήθειες. Αυτές οι συνήθειες πρέπει να αλλάξουν με τέτοιο τρόπο ώστε να συνδυάζεται και να εναρμονίζεται το σωστό σύστημα διατροφής με τη ζωή του ανθρώπου. Τότε η επιλογή μεταξύ μεμονωμένων θρεπτικών συστατικών δεν θα εξυπηρετεί πλέον κανένα χρήσιμο σκοπό και οι άνθρωποι δεν θα σκέφτονται πλέον συγκεκριμένες δίαιτες. Μόνο τέτοια πλήρως ισορροπημένα

Τα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται στο σπίτι καθώς έχουν ταυτόσημες θρεπτικές αξίες. Με άλλα λόγια, κάθε μία από τις τροφές που καταναλώνει ο άνθρωπος πρέπει να είναι από μόνη της μια πλήρης θρεπτική ουσία.

Οι αναγνώστες δεν πρέπει να πιστεύουν ότι είναι πολύ δύσκολο να οδηγήσεις όλη την ανθρωπότητα σε αυτό το υπέροχο μονοπάτι. Μόνο στην επιφάνεια φαίνεται έτσι. Έχοντας περάσει ο ίδιος από όλα του τα στάδια, ξέρω ότι, όχι μόνο δύσκολο, είναι ένα εξαιρετικά εύκολο έργο, στο οποίο είμαι έτοιμος να αφιερώσω όλο τον χρόνο και την ενέργειά μου.

Πρέπει να δημιουργήσουμε συνθήκες που θα επιτρέψουν σε πλούσιους και φτωχούς, μεγάλους και μικρούς, μορφωμένους και απλούς να ζήσουν μια υγιεινή ζωή χωρίς να έχουν τη συνεχή υποχρέωση να κάνουν υποχρεωτική επιλογή μεταξύ των τροφίμων που καταναλώνουν. Τότε η επιλογή του φαγητού θα καθοριστεί από την αίσθηση της γεύσης μας, οι απαιτήσεις και οι επιθυμίες της οποίας θα είναι ο αλάνθαστος οδηγός μας στην επιλογή των φυσικών τροφίμων.

Μπορεί κάλλιστα να αναρωτιόμαστε, τελικά, τι αναζητούν και τι οι βιολόγοι ο απώτερος σκοπός τους είναι. Ίσως οι ίδιοι να μην έχουν ξεκάθαρη αντίληψη για τον τελικό τους στόχο, αλλά θα τους πω. Προσπαθούν να βρουν τι είδους ουσίες χρειάζεται το σώμα μας για να ζήσει μια υγιή ζωή. Θέλουν να εξακριβώσουν τη σωστή λειτουργία κάθε βιταμίνης και κάθε μεταλλικού στοιχείου στον οργανισμό μας. Ανακαλύπτουν ότι μια συγκεκριμένη βιταμίνη διεγείρει την ανάπτυξή μας, μια άλλη μας προστατεύει από μολύνσεις, μια τρίτη δυναμώνει τα δόντια και ούτω καθεξής. Αλλά αντί να υποβάλουν τους εαυτούς τους σε όλο αυτό τον κόπο, δεν θα ήταν καλύτερα να επισκέπτονταν τις ζούγκλες της Αφρικής μόνο για μια φορά και να ρωτούσαν τους ελέφαντες εκεί τι είδους χάπια ασβεστίου πήραν για να καλλιεργήσουν δυνατό ελεφαντόδοντο ή ποιες ποικιλίες πρωτεϊνών κατανάλωσαν για να συσσωρεύσουν την τεράστια μάζα τους;

Ας υποθέσουμε ότι αφού εργάζονται ασταμάτητα για χιλιάδες χρόνια επιτέλους επιτυγχάνουν τον επιθυμητό στόχο τους. Στη συνέχεια θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν όλα τα συστατικά σε έναν κόκκο σιταριού ή σε κάποιο άλλο φυτικό σώμα και να κατανοήσουν τις πλήρεις λεπτομέρειες των αντίστοιχων λειτουργιών τους στον οργανισμό μας. Αλλά αυτό που τόσο επιζητούν είναι ήδη στο χέρι και σε πλούσια αφθονία. Έχουν φτάσει έτσι στην ανώτατη θέση τους

στόχος, ο ίδιος ο στόχος που δύσκολα θα μπορούσαν να ελπίζουν να επιτύχουν στα εργαστήριά τους μετά από μυριάδες χρόνια. Τι άλλο επιδιώκουν τότε;

Αλλά ο αναγνώστης δεν πρέπει να υποθέσει ότι οι βιολόγοι είναι εντελώς παράλογοι άνθρωποι. Έχουν λόγους να ενεργούν όπως κάνουν και από τη δική τους σκοπιά είναι αρκετά ισχυροί και πειστικοί λόγοι. Γιατί οι επιστήμονες είναι «πολιτισμένοι και καλλιεργημένοι» άνθρωποι. Δεν είναι ούτε αρχέγονοι άνθρωποι που κατοικούν σε σκοτεινά δάση, ούτε ζουν σε πτυχώσεις και στάβλους. Τότε πώς μπορούν να παραιτηθούν από το άσπρο ψωμί τους, τα νόστιμα κέικ και τα πεντανόστιμα γλυκά τους και να γεμίσουν το στόμα τους με ωμό σιτάρι, όπως οι πρωτόγονοι άγριοι; Είναι αλήθεια, βέβαια, ότι μετατρέποντας το πλήρες και αμόλυντο σιτάρι σε λευκό ψωμί ή αρτοσκευάσματα, με εξαίρεση το νεκρό άμυλο και τη ζάχαρη, καταστρέφονται όλα τα δεκάδες χιλιάδες θρεπτικά συστατικά του, αλλά αυτό δεν φαίνεται να τους ανησυχεί. Δεν μας επιτρέπουν ποτέ να ξεχάσουμε ότι το άψυχο άμυλο και η ζάχαρη, επίσης, έχουν τα «πλεονεκτήματά» τους. Παρέχουν τις απαραίτητες θερμίδες για την παροχή ζεστασιάς στο σώμα μας, ενώ οι απαιτήσεις των οργάνων, των αδένων και των νεύρων μας ικανοποιούνται από τόσο θαυμάσιους «επιστημονικούς» πόρους όπως τεχνητές βιταμίνες, μεταλλικά σκευάσματα, ψευδείς ορμόνες και πάνω απ' όλα μια πληθώρα δηλητηρίων. άλλο σε δύναμη και ισχύ.

Τελικά, τι θα γινόταν τότε με τις βιομηχανίες, τα νοσοκομεία, τους γιατρούς, τις νοσοκόμες, τα φαρμακεία, τα χειρουργικά εργαλεία και άλλες παρόμοιες συσκευές; Τι προσπάθειες δεν έχουν γίνει για την προμήθεια τους και πόσοι κόποι δεν έχουν δαπανηθεί για την κατασκευή τους! Πώς θα μπορούσαν να εγκαταλείψουν όλα αυτά τα «κατορθώματα» για χάρη αυτού του ασήμαντου σιταριού; Ένα τέτοιο βήμα δεν μπορεί καν να μελετηθεί, πόσο μάλλον να γίνει στην πραγματικότητα. Δεν έχει πολύ μεγάλη σημασία αν χιλιάδες, όχι, εκατομμύρια άνθρωποι πεθάνουν από καρδιακές προσβολές, καρκίνο και άλλες ασθένειες. Αργά ή γρήγορα οι άνθρωποι πρέπει να πεθάνουν ούτως ή άλλως, οπότε δεν είναι καλύτερο για αυτούς να πεθάνουν λίγο νωρίτερα και να ελευθερωθούν από την αγωνία και τα βάσανα αυτού του κόσμου; Ποια είναι η χρησιμότητα του να ζεις μέχρι την ηλικία των 200 ετών σε έναν κόσμο που είναι υπερπλήρης; Μην εκπλαγείτε όταν μάθετε ότι υπάρχουν άνθρωποι με αυτή τη νοοτροπία. Μπορεί πράγματι να υποστηριχθεί ότι η πλειονότητα της ανθρωπότητας, όπως είναι τυφλωμένη από τον εθισμό στην κατανάλωση πτωμάτων, σκέφτεται με αυτόν τον τρόπο σήμερα. Αλλά δηλώνω επίσημα σε όλο τον κόσμο ότι ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡ

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΦΥΤΑ ΣΕ ΑΚΑΤΕΡΓΑΣΤΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΤΟΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ.

Παρ' όλα αυτά, δεν αρνούμαι ότι καθ' όλη τη διάρκεια του καθοδηγητικού κινήτρου των βιολόγων ήταν η επιθυμία να υπηρετήσουν την ανθρωπότητα. Αλλά όταν βλέπουν την αποτυχία των προσπαθειών τους, θα πρέπει να αλλάξουν την επικίνδυνη διαδικασία τους χωρίς καθυστέρηση και να σταματήσουν αμέσως την έκδοση όλων των βιβλίων που ασχολούνται με αυτά τα θέματα. διαφορετικά θα αξίζουν σίγουρα την κατάρα των επόμενων γενεών. Έχοντας συγκεντρώσει όλα τα αντιφατικά γεγονότα και αριθμούς που βρίσκονται σε βιβλία για τη διατροφή, κοσκίνισα προσεκτικά και ζύγισα τα διαθέσιμα στοιχεία και κατέληξα στο βασικό συμπέρασμα ότι όσον αφορά τη διατροφή από εδώ και πέρα όλη η ανθρωπότητα πρέπει να σκέφτεται το ίδιο και τρέφονται εξίσου.
Ως προς αυτό το συμπέρασμα, δεν πρέπει να υπάρχει ούτε σκεπτικισμός ούτε διαφωνία.

Ως εκ τούτου, δεδομένου ότι τα βιβλία που έχουν εκδοθεί μέχρι τώρα που ασχολούνται με μεμονωμένα διατροφικά συστατικά και διάφορες ειδικές δίαιτες έχουν επιτελέσει το καθήκον τους, πρέπει όλα να αποσυρθούν από την κυκλοφορία, ώστε να μην μπερδεύεται πλέον το μυαλό του κοινού από τις αβάσιμες και αντιφατικές θεωρίες τους. . Με άλλα λόγια, όλα εκείνα τα βιβλία που ασχολούνται με τις λειτουργίες και τα «οφέλη» των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων, των λιπών, των βιταμινών και των μετάλλων θα πρέπει να απαγορευθούν. Το ίδιο πρέπει να κάνουν όλες εκείνες οι επικίνδυνες δημοσιεύσεις στις οποίες γίνεται προσπάθεια να αποδειχθεί ότι η αξία ορισμένων τροφίμων έγκειται σε κάποια συγκεκριμένη θρεπτική ουσία που περιέχεται σε αυτά. Ακόμη και εκείνα τα βιβλία στα οποία οι συγγραφείς τους προσπαθούν να επιβεβαιώσουν την υπεροχή ορισμένων ειδών φρούτων σε σύγκριση με άλλα πρέπει να θεωρούνται περιττά. Το πολύ, η μελλοντική έρευνα μπορεί να κατευθυνθεί προς τη διεξαγωγή γενικών πειραμάτων για την παροχή των απαραίτητων δεδομένων για τον προσδιορισμό του βαθμού ανάπτυξης και των πλεονεκτημάτων μιας κατηγορίας τροφίμων σε σύγκριση με άλλες κατηγορίες. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνουν μελέτες για να εξακριβωθούν οι μεγάλες διαφορές μεταξύ των φρούτων, των δημητριακών, των οσπρίων, των ξηρών καρπών, των πράσινων λαχανικών και των ριζών, αν υπάρχουν πράγματι τέτοιες διαφορές.

Στο εξής, θα πρέπει να είναι το κύριο καθήκον όλων των προοδευτικών συγγραφέων, επιστημόνων, γιατρών, δημοσιογράφων και ανθρωπιστών να δείξουν στο ευρύ κοινό κάθε πτυχή της τεράστιας ζημιάς που προκαλεί ο εκφυλισμός των φυσικών θρεπτικών ουσιών και να προτρέπουν τους ανθρώπους να υποτάσσονται άνευ όρων στις αρχές της φύσης.

Πραγματικό Σώμα και Ψεύτικο Σώμα

Ο συνήθης καταναλωτής μαγειρεμένου φαγητού είναι στην πραγματικότητα ένας συνδυασμός δύο ατόμων σε ένα. έχει δύο σώματα. Το πρώτο σώμα, ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ, είναι ο ίδιος ο αληθινός άνθρωπος, ο οποίος έχει δημιουργηθεί μέσω της φυσικής τροφής και εξακολουθεί να συντηρείται από τη φυσική διατροφή. Το δεύτερο σώμα, ο ΨΕΥΤΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ, δημιουργήθηκε με αφύσικη, μαγειρεμένη, τεχνητή τροφή και συνεχίζει να ζει μόνο με αφύσικη διατροφή.

Όλα εκείνα τα κύτταρα στο ανθρώπινο σώμα που, όντας υγιή, εξειδικευμένα και δραστήρια, διατηρούν τη ζωή και κρατούν τον άνθρωπο στα πόδια του, κατασκευάζονται, τρέφονται, λειτουργούν και αντικαθίστανται εξ ολοκλήρου από φυσικά τρόφιμα. Αυτά είναι τα κύτταρα που δίνουν δύναμη στους μύες, ρυθμίζουν τις συσπάσεις της καρδιάς, μεταδίδουν τις ώσεις του εγκεφάλου στο σώμα και παράγουν εκκρίσεις. Εκτός από αυτά τα εξαιρετικά ανεπτυγμένα κύτταρα υπάρχουν και άλλα κύτταρα που έχουν κάποια επιφανειακή ομοιότητα με τα φυσιολογικά κύτταρα, αλλά έχουν, στην πραγματικότητα, την πιο στοιχειώδη δομή, δεν διαθέτουν τον απαραίτητο μηχανισμό και μηχανισμό για εξειδικευμένες λειτουργίες και γενικά είναι εκφυλισμένα και άρρωστα. Αυτά τα κύτταρα γεννιούνται, αναπαράγονται και πολλαπλασιάζονται εξ ολοκλήρου εις βάρος της αφύσικης και υποβαθμισμένης τροφής.

Στον οργανισμό ενός εθισμένου στο μαγειρεμένο φαγητό, ο πραγματικός άντρας καταλαμβάνει πολύ λίγα δωμάτιο πράγματι. Ακόμη και στην περίπτωση του πιο αδύνατου ατόμου, ένα σημαντικό ποσοστό του σώματος αποτελείται από ανενεργά κύτταρα.

Κάθε αδένας ή όργανο χρειάζεται έναν ορισμένο αριθμό ενεργών και εξειδικευμένων κυττάρων, αλλά μόλις σχηματιστεί το απαραίτητο συμπλήρωμα τέτοιων κυττάρων, σταματά η κατασκευή επιπλέον κυττάρων στο συγκεκριμένο όργανο.

διαφορετικά θα μεγάλωνε σε υπερβολικό μέγεθος. Τώρα, επειδή τα ενεργά κύτταρα δημιουργούνται μόνο μέσω της φυσικής τροφής, ενώ ο εθισμένος σε τρόφιμα δεν παρέχει στο σώμα του την απαραίτητη ποσότητα φυσικών τροφίμων, το όργανο είναι υποχρεωμένο να αντισταθμίσει την προκύπτουσα ανεπάρκεια και να διατηρήσει το μέγεθός του σε λογικά όρια συγκεντρώνοντας ορισμένος αριθμός ανενεργών κυττάρων που παράγονται από μαγειρεμένα τρόφιμα. Τέτοια άχρηστα και παρασιτικά κύτταρα αφθονούν σε όλα τα όργανα και τα συστήματα ενός εθισμένου στα τρόφιμα, χωρίς να αποκλείονται τα οστά, τα νύχια και τα μαλλιά.

Ωστόσο, ο οργανισμός ορισμένων ανθρώπων εξακολουθεί να είναι σε θέση να παλέψει ενάντια σε αφύσικές δίαιτες για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Πράγματι, είναι κουραστικό να αποτρέψει το σχηματισμό του ψεύτικου ανθρώπου με μειωμένη όρεξη, στομαχικές διαταραχές, ναυτία, έμετο, αϋπνία, πονοκεφάλους και άλλα παρόμοια μέσα. Οι κοντόφθαλμοι θεωρούν τέτοια προληπτικά συμπτώματα ως σημάδια κάποιας αδυναμίας του οργανισμού, γι' αυτό αντί να σταματήσουν την κατανάλωση αφύσικων τροφίμων, ενθαρρύνουν ακόμη περισσότερο τη χρήση τους για να «θρέψουν και να δυναμώσουν» τον ασθενή. Και όταν κάτω από τις συνεχείς επιθέσεις των «θρεπτικών» τροφών ο μακροχρόνιος αγώνας τελειώνει τραγικά με την ήττα του πραγματικού ανθρώπου, ο οργανισμός αναγκάζεται να εγκαταλείψει την επίμονη αντίστασή του και να «προσαρμόζεται» σε αυτά τα αφύσικα τρόφιμα. Αυτό είναι το σήμα για τη γέννηση του ψεύτικου ανθρώπου, που σύντομα αρχίζει να καταβροχθίζει σαν λύκος και να μεγαλώνει ακαταμάχητα. Ωστόσο, οι κοντόφθαλμοι άνθρωποι θεωρούν αυτή την ανάπτυξη ως ένα σίγουρο σημάδι ανάρρωσης.

Με την πάροδο του χρόνου αυτή η αντίσταση έγινε πιο αδύναμη και σήμερα έχει φτάσει στο στάδιο που γεννιούνται πολλά παιδιά με δύο σώματα. Τέτοια παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν τον ψεύτικο άνθρωπο πριν ακόμα έρθουν στον κόσμο. Μπορείς να δεις τον ψεύτικο άντρα σε κάθε βήμα στους γλουτούς και στα πόδια των γυναικών, στα παχιά μάγουλα των παιδιών, στα φουσκωμένα μπουνιά και στο λαιμό των αντρών και αλλού. Ο ψεύτικος άντρας παραμορφώνει τις όμορφες φιγούρες νεαρών κοριτσιών στην ακμή της ζωής τους, στερεί από ενήλικες την ικανότητά τους για εργασία. Διεισδύει στην καρδιά, τα νεφρά, τα αιμοφόρα αγγεία, τους αδένες και τους ιστούς των ανθρώπων και παραλύει τις δραστηριότητές τους. Γενικά, παίρνει τον πραγματικό άντρα στα νύχια του και σταδιακά τον σφίγγει και τον στραγγαλίζει.

Όταν ένας εθισμένος στο μαγειρευτό φαγητό ικανοποιεί την πείνα του καταναλώνοντας κάποιο φρούτο, αυτό σημαίνει ότι τη δεδομένη στιγμή ο πραγματικός άντρας είναι χορτασμένος και δεν έχει άλλη επιθυμία για φαγητό. Αλλά ο ψεύτικος άνθρωπος δεν έχει λάβει καθόλου μερίδιο από τη φυσική τροφή, οπότε απαιτεί τώρα τη δική του ειδική τροφή. Αυτό που κάνει τα πράγματα ιδιαίτερα δυσάρεστα είναι το γεγονός ότι εκφράζει τις αρνητικές του επιθυμίες μέσα από το στόμα του πραγματικού άντρα. Η αδηφάγα λαχτάρα για μαγειρεμένο φαγητό είναι η παρόρμηση αυτού του τέρατος και δεν έχει καμία σχέση με τις απαιτήσεις του πραγματικού άντρα. Αυτή η λαχτάρα μετατρέπεται σε λαιμαργία τη στιγμή που τα δύο βάναυσα πάθη, ο εθισμός και οι αρνητικές επιθυμίες, ενώνουν τις δυνάμεις τους.

Εδώ είναι που ο πραγματικός άντρας, χωρίς καμία σκέψη ή προβληματισμό, εκτελεί ένα πιο απεχθές έργο. Μοιάζει ασταμάτητα μέρα με τη μέρα, κερδίζει χρήματα με πολύ πόνο και κόπο και μετά, με ακόμη μεγαλύτερο πόνο και κόπο, μετατρέπει τα φυσικά τρόφιμα που αγόρασε με τα σκληρά χρήματα του σε βλαβερές ουσίες, τα εισάγει στο σώμα του μέσω του το ίδιο του το στόμα, τα χωνεύει στο πεπτικό του κανάλι, τα απορροφά στην κυκλοφορία του αίματος του και τα παραδίδει σε εκείνο το τέρας, τον πιο άγριο εχθρό του, τον οποίο ανατρέφει και τρέφει στους κόλπους του και του οποίου το αποτρόπαιο σώμα κουβαλά συνεχώς στους αδύναμους μύες του.

Εδώ, πρέπει να ρωτήσω τους βιολόγους που υμνούν τις πρωτεΐνες και εναποθέτουν ψεύτικες ελπίδες για την υποτιθέμενη ισχύ των τεχνητών βιταμινών, αν δεν λυπούνται εκείνους τους άνδρες και τις γυναίκες που ταλαντεύονται και κλυδωνίζονται καθώς περπατούν στο δρόμο, μετά βίας που μπορούν να παρασύρουν το τεράστιο βάρος ο ψεύτικος άντρας στα αδύναμα πόδια τους. Πού είναι η συνείδηση και η λογική αυτών των ανθρώπων; Αυτές οι μάζες άχρηστου λίπους και σάρκας δεν τους δίνουν τροφή για σκέψη; Εξάλλου, η σωματικότητα είναι ο καρπός των «πλήρως ισορροπημένων» ζωικών πρωτεϊνών τους και του «εύπεπτου» λευκού ψωμιού. Απλώς προσπαθήστε να στερήσετε από αυτούς τους χοντρούς ανθρώπους το ψωμί και το κρέας τους και να τους ταΐσετε για λίγο με τους πιο στοιχειώδεις νόμους της φύσης και μετά προσέξτε πώς αυτές οι διαβολικές μάζες λιώνουν και εξαφανίζονται μέσα σε λίγους μ

Αν σκεφτούμε πόσο εύκολα μπορούμε να απαλλαγούμε από αυτά τα περιττά σωροί σάρκας και αποτέλεσμα πλήρη ανάκτηση από τα πιο απλά και

φυσική μέθοδος, μπορεί κάλλιστα να αναρωτηθούμε γιατί άνθρωποι με υψηλή ακαδημαϊκή διάκριση καταφεύγουν σε μια ποικιλία επικίνδυνων και παράλογων μέσων, χωρίς καμία προοπτική επιτυχίας.

Ο ψεύτικος άνθρωπος δεν αποτελείται μόνο από εκφυλισμένα κύτταρα, αλλά και από περιττά υγρά, λίπη, σκυρόδεμα, άλατα, δηλητήρια και άλλες βλαβερές ουσίες, που έχουν εισχωρήσει και εξαπλωθεί σε όλες τις κοιλότητες και τους ιστούς του πραγματικού ανθρώπου. Κάθε αρρώστια, ανεξαιρέτως, καλείται να υπάρχει στα κύτταρα του ψεύτικου ανθρώπου. Στα κύτταρα του ψεύτικου άνδρα γεννιέται και ο καρκίνος.

Οι ασθένειες προκαλούνται από την παραβίαση των νόμων του Φύση

Μπορεί να υπάρχουν μόνο δύο αιτίες για την κατάρρευση ενός εργοστασίου: η έλλειψη ισορροπίας στις πρώτες ύλες του και παρεπόμενες βλάβες που προέρχονται από το εξωτερικό. Δεν μπορεί να υπάρχει άλλη αιτία. Οι τυχαίες βλάβες που υφίσταται ο ανθρώπινος οργανισμός από εξωτερικές πηγές (εγκαύματα, τραυματισμοί, δηλητηριάσεις κ.λπ.) είναι εύκολα κατανοητές και δεν υπάρχουν διαφωνίες ως προς τις μεθόδους που πρέπει να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπισή τους.
Μεταξύ αυτών των εξωτερικών βλαβών μπορεί να περιλαμβάνεται η βλάβη που προκαλούν στον οργανισμό όλα τα αυτοχορηγούμενα θεραπευτικά φάρμακα, τεχνητές βιταμίνες, μέταλλα, αλκοόλ, νικοτίνη, τσάι, καφές, καθώς και τα πολυάριθμα δηλητήρια που εισάγονται στον οργανισμό με το μαγειρεμένο φαγητό. και αποθηκεύονται σε κάθε όργανο.

Οι μόνες αρμονικές και άψογες πρώτες ύλες για τον άνθρωπο οργανισμός είναι τα ακατέργαστα φυτά που καθορίζονται από τη φύση. Η παραμικρή αλλαγή που έγινε σε αυτά τα σώματα σημαίνει ανατροπή της αρμονίας των πρώτων υλών του συγκεκριμένου εργοστασίου. Αυτό, με τη σειρά του, σημαίνει εξάρθρωση της σωστής λειτουργίας αυτού του εργοστασίου. με άλλα λόγια σημαίνει ασθένεια. Σύμφωνα με τους νόμους της φύσης, αυτό πρέπει να θεωρηθεί ως αξίωμα, για το οποίο δεν πρέπει ποτέ να υπάρχει αμφιβολία ή διαφορετικότητα απόψεων.
Οι πρώτες ύλες του ανθρώπινου εργοστασίου έχουν ονομαστεί ΤΡΟΦΗ.

Η φύση έχει κατασκευάσει τις πρώτες ύλες που χρειάζονται για τον άνθρωπο με τόσο ακριβείς υπολογισμούς που όταν βάζουμε ένα μόνο μούρο σταφύλι στο στόμα μας, αυτό το μικρό μούρο διασπάται και απλώνεται σε όλο τον οργανισμό για να καλύψει όλες τις ανάγκες του χωρίς καμία εξαίρεση. Αυτό το μούρο χτίζει πρώτα τη στοιχειώδη δομή των απλών κυψελών, μετά κατασκευάζει όλο τον εσωτερικό μηχανισμό των διαφοροποιημένων κυψελών, παρέχει τις απαραίτητες πρώτες ύλες για την παραγωγή, καθαρίζει και λιπαίνει όλα τα συστατικά μέρη και ανανεώνει αυτά που είναι κατεστραμμένα, αντικαθιστά τα παλαιωμένα και κουρασμένα κύτταρα από νεανικά κύτταρα, τροφοδοτεί με καύσιμο τους κινητήρες και τους θέτει σε κίνηση, δίνει στο σώμα την απαιτούμενη ζεστασιά και ενέργεια και εκτελεί οποιαδήποτε άλλη εργασία του ζητηθεί.

Ο αναγνώστης μπορεί να αναρωτηθεί πώς είναι που υπάρχουν άνθρωποι που μερικές φορές δεν τρώνε κανένα φρούτο για εβδομάδες ή μήνες και όμως καταφέρνουν να κρατηθούν στη ζωή. Η απάντηση είναι ότι, μιλώντας γενικά, ακόμη και ο πιο επιβεβαιωμένος εθισμένος στο μαγειρεμένο φαγητό παίρνει κάποια ωμή τροφή που και που. Μερικές φορές τα φυσιολογικά κύτταρα όντως λιμοκτονούν για εβδομάδες και μήνες, αλλά επειδή τα φρούτα είναι εξαιρετικά συμπυκνωμένα και εξαιρετικά θρεπτικά τρόφιμα, μια πολύ μικρή ποσότητα από αυτά κρατά τον άνθρωπο με κάποιο τρόπο στα πόδια του. Αν όμως αυτή η πείνα παραταθεί αδικαιολόγητα (γιατί το ίδιο το υποκείμενο δεν αισθάνεται αυτή την πείνα), εμφανίζονται στον οργανισμό διάφορες διαταραχές, πληγές και νοσηρές καταστάσεις, η πιο σοβαρή από τις οποίες είναι το σκορβούτο.

Κατά τη διάρκεια του σκορβούτου υπάρχει σταδιακή απώλεια των κυττάρων, που προκαλείται από την απουσία ανώτερων θρεπτικών συστατικών. Αργότερα, τα τοιχώματα των τριχοειδών αγγείων αρχίζουν να σκάνε, προκαλώντας εξαγγείωση αίματος. Τα ούλα γίνονται πλέον υγρά και σπογγώδη, τα δόντια πέφτουν και ολόκληρο το σώμα του ασθενούς καλύπτεται από έλκη. Κατά την άποψη των κοντόφθαλμων ανθρώπων, αυτή η ασθένεια οφείλεται αποκλειστικά σε ανεπάρκεια βιταμίνης C. Όλα τα μαγειρεμένα τρόφιμα, τα φάρμακα και οι τεχνητές βιταμίνες στον κόσμο δεν έχουν τη δύναμη να σώσουν τη ζωή ενός τέτοιου ασθενούς. Αν δεν πάρει φρέσκα φρούτα ή λαχανικά, ο θάνατός του είναι αναπόφευκτος.

Η φύση ήταν πολύ επιεικής με τον άνθρωπο, αλλά ο άνθρωπος εκμεταλλεύεται αυτή την επιείκεια. Ο Αμερικανός κυτταρολόγος EV Cowdry

λέει: "Η απώλεια της σωματικής οικονομίας της εκπαιδευμένης υπηρεσίας από κύτταρα που έχουν γίνει κακοήθη δεν είναι σοβαρή, γιατί υπάρχουν πλεονάσματα σε όλα τα είδη εξειδικευμένων κυττάρων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε περίπτωση ανάγκης, γνωστά ως φυσιολογικά αποθέματα. Εννέα δέκατα του φλοιού των επινεφριδίων, το 1/2 των πνευμόνων, τα 3/4 του ήπατος, τα 4/5 του θυρεοειδούς και του παγκρέατος και όλος ο σπλήνας μπορούν να αφαιρεθούν με ασφάλεια» (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, σελ. 11). Ακόμη και ο πιο διάσημος κυτταρολόγος στον κόσμο είναι τόσο κοντόφθαλμος που δεν θεωρεί την απώλεια των εννέα δέκατων του αδένα ως σοβαρή για τον οργανισμό. η απώλεια εμφανίζεται σε αυτόν μόνο όταν ο δεδομένος οργανισμός σταματήσει να λειτουργεί εντελώς. Αλλά η μελέτη του Cowdry έρχεται να επιβεβαιώσει την πεποίθηση που υποστηρίζουν οι ωμοφάγοι ότι οποιαδήποτε μείωση στην πρόσληψη ωμής τροφής ακολουθείται από μια αναλογική μείωση στον αριθμό των ενεργών κυττάρων, και ως εκ τούτου, στην ικανότητα εργασίας ενός δεδομένου αδένα ή οργάνου. Πολύ συχνά τα όργανα ενός εθισμένου στον μαγειρευτό τρώγο διατηρούν την ύπαρξή τους με τον κόπο μόνο του ενός δέκατου ή του ενός πέμπτου του φυσιολογικού συμπληρώματος των κυττάρων.

ΟΤΑΝ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΙ ΟΙ ΝΟΜΟΙ ΤΩΝ Η ΦΥΣΗ Η ΑΙΤΙΑ ΚΑΜΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΚΡΥΦΗ. όλα γίνονται καθαρά σαν το φως της ημέρας. Μόλις ο αριθμός των φυσιολογικών, ενεργών κυττάρων μειωθεί μέσω της μείωσης της ποσότητας των φυσικών τροφίμων που καταναλώνονται, οι αδένες και τα όργανα αποτυγχάνουν στη λειτουργία τους και η απόδοση γίνεται φτωχή, ανεπαρκής και ελαττωματική, λόγω της ανεπάρκειας των πρώτων υλών. Ως αποτέλεσμα, οι δεδομένοι αδένες και όργανα αρρωσταίνουν. Και πάλι, επειδή παραμένουν σχετικά λίγα ενεργά κύτταρα και αυτά που παραμένουν λιμοκτονούν και εξαντλούνται, τα τοιχώματα της καρδιάς διαστέλλονται και οι βαλβίδες καταστρέφονται. τα ευαίσθητα μέρη του δέρματος, των εντέρων, του στομάχου και άλλων μελών του σώματος που υπόκεινται σε συνεχή πίεση είναι εξασθενημένα· τα τριχοειδή αγγεία διαστέλλονται και στη συνέχεια εκρήγνυνται, με αποτέλεσμα το έλκος του στομάχου και των εντέρων, οι εκκρίσεις από τους βλεννογόνους, η πυόρροια, οι αιμορροΐδες, το έκζεμα κ.λπ. Τα δόντια φθείρονται λόγω έλλειψης επαρκούς τροφής. τα μαλλιά γκριζάρουν ή πέφτουν. Ταυτόχρονα, με τις συσσωρεύσεις των δηλητηριωδών ουσιών που εισάγονται στον οργανισμό μέσω μαγειρεμένων τροφών, οι αρθρώσεις είναι ανίκανες. τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων καλύπτονται με σκληρές εναποθέσεις. πέτρα (ή λίθοι) σχηματίζονται στο

Κύστη; Η σκλήρυνση, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η ισχιαλγία, οι ρευματισμοί, η ουρική αρθρίτιδα και ένα σωρό άλλες ασθένειες κάνουν την εμφάνισή τους. Τέλος, τώρα γίνεται αρκετά εύκολο να εξηγηθούν τα αίτια των αποπληκτικών επιθέσεων και Καρκίνος.

Κανένας μαγειρεμένος δεν πρέπει να θεωρεί τον εαυτό του υγιή. Τα θεμέλια της κακής υγείας του έχουν τεθεί από την εθισμένη μαγειρευτόφαγη μητέρα του ακόμη και πριν από τη γέννησή του. Τα όργανά του εκφυλίζονται και κάθε στιγμή κινδυνεύουν ή εξαντλούν τα τελευταία τους αποθέματα ενέργειας. Αφού διαβάσετε αυτές τις γραμμές, όποιος εκτιμά την υγεία του και νοιάζεται για τη ζωή του πρέπει να πάρει μια σταθερή απόφαση για να αποφύγει αυτόν τον κίνδυνο και να αποκαταστήσει πλήρως τη ζημιά που έχει ήδη γίνει στον οργανισμό του. Συγκεκριμένα, όσοι πάσχουν από παχυσαρκία και υπέρταση δεν πρέπει να διστάσουν ούτε στιγμή, γιατί η ζωή τους κρέμεται από μια κλωστή. Δεν πρέπει να επιτρέψουν να εμφανιστεί η δυσοίωνη λέξη «απροσδόκητο» στις ανακοινώσεις της νεκρολογίας τους αύριο. Αυτή η λέξη είναι η πιο εντυπωσιακή απόδειξη της ωμής άγνοιας του «πολιτισμένου» ανθρώπου.

Το μωρό δεν πρέπει ποτέ να κλαίει χωρίς λόγο. Δεν πρέπει ποτέ να περάσει μια ανήσυχη νύχτα ή να υποφέρει από στομαχικές παθήσεις, ακόμη λιγότερο από πυρετό. Ούτε θα πρέπει να βιώσει ποτέ έλλειψη βιταμινών ή ασβεστίου. Όλα αυτά είναι τα αποτελέσματα των μαγειρεμένων φαγητών, των γάλακτων και της κατωτερότητας του μαγειρευτοφάγου γάλακτος της μητέρας του. Δηλώνω ξανά και ξανά ότι είναι πολύ σκληρό παράπτωμα να συνηθίζεις ένα νεογέννητο παιδί στο μαγειρεμένο φαγητό. Μέχρι τώρα αυτό το αδίκημα έχει διαπραχθεί από όλους τους γονείς ακούσια. στο εξής θα θεωρείται ως έγκλημα εκ προμελέτης. Αύριο κανένας γονιός δεν θα μπορεί να αμβλύνει τις ενοχές του.

Πριν ληφθεί η απόφαση να υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση, ο ασθενής θα πρέπει να καταφύγει στην πλήρη ωμή κατανάλωση. Εάν το κατεστραμμένο όργανο δεν έχει χάσει εντελώς το συμπλήρωμα των ενεργών κυττάρων του, μπορεί κάλλιστα να ανακτήσει την πλήρη ικανότητα εργασίας του γεννώντας υγιή κύτταρα και απαλλαγώντας από τα άρρωστα.

Όσο υπάρχουν άρρωστα κύτταρα στον ανθρώπινο οργανισμό, υπάρχει έντονη λαχτάρα για μαγειρεμένο φαγητό. Αλλά μόλις το σώμα καθαριστεί από τα άρρωστα κύτταρα του, η θέα των μαγειρεμένων γευμάτων γεμίζει το πραγματικό

άνθρωπος με αηδία, αντί για ευχαρίστηση. Όσο πιο δυνατό το αίσθημα της «πείνας», τόσο πιο βαθιά και σοβαρή είναι η ασθένεια. Εν ολίγοις, η επιθυμία για μαγειρεμένο φαγητό είναι επιθυμία για ασθένεια, και η εμμονή αυτής της επιθυμίας σημαίνει την επιμονή της ασθένειας. Επομένως, για να υποτάξει και να εκμηδενίσει την ασθένεια, είναι απαραίτητο να λιμοκτονήσει ο ψεύτικος άνθρωπος.

Οι καρκινοπαθείς θα πρέπει να τίθενται αμέσως σε μια εξαιρετικά περιορισμένη δίαιτα ωμής τροφής, όπως ένα κιλό μήλα ή σταφύλια την ημέρα. Αυτή η ποσότητα είναι αρκετή για να κρατήσει τον πραγματικό άνθρωπο στη ζωή, ενώ τα καρκινικά κύτταρα, μη μπορώντας να αποκτήσουν κάποιο μερίδιο από αυτό, θα πεθάνουν σταδιακά. Το άτομο που καταδικάζεται σε βέβαιο θάνατο δεν έχει πλέον κανένα δικαίωμα να ικανοποιεί τον ουρανίσκο του με το τίμημα της επίσπευσης του τέλους του.

Ας δούμε τώρα τι χρήσιμη υπηρεσία μπορούν να μας προσφέρουν τα 350.000 είδη δηλητηριωδών ουσιών που έχουν ονομάσει φάρμακα.
Μπορούν ενδεχομένως να αυξήσουν τον αριθμό των διαφοροποιημένων κυττάρων, να ενισχύσουν τα αδύναμα κύτταρα ή να δώσουν στα κύτταρα με αναπηρία νέα ικανότητα εργασίας; Μπορούν να παρέχουν πρώτες ύλες στους αδένες της πείνας ή να αντικαταστήσουν τα θρεπτικά συστατικά που καταστράφηκαν από τη φωτιά; Μπορούν να ενισχύσουν τους μυς της καρδιάς ή να καθαρίσουν τα αιμοφόρα αγγεία από τις ακαθαρσίες τους; Μπορούν να σταματήσουν τη συνεχή ροή στα όργανά μας της βρωμιάς και των δηλητηρίων που εισάγονται στο σώμα μας με τα μαγειρεμένα φαγητά; Τέλος, μπορούν να διαχωρίσουν και να εκμηδενίσουν τα καρκινικά κύτταρα ένα-ένα ή να τα επαναφέρουν στον οργανισμό; Ίσως αυτά τα δηλητήρια αποτελούν πραγματικά αναπόσπαστο μέρος της τροφής μας και η φύση ξέχασε να τα συμπεριλάβει στα φυσικά τρόφιμα λόγω παράβλεψης.

Το γεγονός είναι ότι η επίδραση αυτών των ουσιών είναι
παραπλανητικό, φαινομενικό, αντιφατικό και πάντα επιβλαβές.
Η τεράστια βιβλιογραφία για τις ευεργετικές ιδιότητες των φαρμάκων είναι ο μύθος της εποχής μας. Ένας τεράστιος κόσμος δεισιδαιμονιών κρατά όλους τους λαούς αυτού του πλανήτη υπό την απόλυτη κυριαρχία του και τα απαίσια φάρμακα παίρνουν πάνω τους το ρόλο των φυλαχτών.

Πρέπει να κατέβουμε από τα ύψη της φαντασίας και να υιοθετήσουμε μια ρεαλιστική στάση απέναντι σε αυτά τα προβλήματα. Ένα απειροελάχιστο κελί από μόνο του, έχει μια πιο περίπλοκη δομή από όλα τα τεχνητά εργοστάσια. Αυτό είναι

προφανές από το πολύ απλό γεγονός ότι με όλες τις συντονισμένες προσπάθειές τους οι ειδικοί στον κόσμο δεν μπόρεσαν ποτέ να φέρουν στην ύπαρξη ούτε ένα ζωντανό κύτταρο. Και όμως κάθε όργανο αποτελείται από δισεκατομμύρια τέτοια κύτταρα. Ωστόσο, ένας απλός γιατρός φαντάζεται τον εαυτό του ειδικό σε αυτούς τους εκτεταμένους κόσμους. Όταν αυτός ο γιατρός γράφει το όνομα κάποιου δηλητηριώδους «φαρμάκου» σε ένα κομμάτι χαρτί, υποθέτει αφελώς ότι μπορεί να αποκαταστήσει τις αποδιοργανωμένες λειτουργίες εκατομμυρίων εργοστασίων με τη συνταγή ενός μόνο δηλητηρίου. Πιάνοντας τα μικρά μου παιδιά από τα χέρια τους, για χρόνια, περιπλανιόμουν από τη μια χώρα στην άλλη με την ελπίδα να βρω αυτό το υπέροχο, ζωογόνο ελιξίριο! Με την ίδια φανταστική ελπίδα κάθε ασθενής, όποια κι αν είναι η κατάστασή του, χτυπά σήμερα την πόρτα του γιατρού του ή παίρνει τη θέση του στην ουρά του νοσοκομείου.

Ενώ η μόνη θεραπεία κάθε ασθένειας είναι εξ ολοκλήρου στα χέρια του ίδιου του ασθενούς. ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ. ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΑΦΑΝΙΣΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ ΕΚΕΙ ΘΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΒΑΣΑΝΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ. Η πλήρης ωμή κατανάλωση όχι μόνο δρα προληπτικά σε κάθε είδους ασθένεια, αλλά και θεραπεύει πλήρως όλες τις ασθένειες που έχουν ήδη προσβληθεί, από τις πιο ήπιες έως τις πιο σοβαρές και περίπλοκες, με την προϋπόθεση ότι το προσβεβλημένο όργανο εξακολουθεί να διατηρεί κάποια σημάδια ζωής.

Σε αυτό το μικρό βιβλίο, δεν μπορώ να ασχοληθώ εκτενώς με αυτό το θέμα. Αρκεί να παρουσιάσουμε μόνο ένα παράδειγμα. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι ο όλεθρος της ανθρωπότητας σήμερα. Σε ορισμένες χώρες το ποσοστό θνησιμότητας για διάφορες καρδιακές παθήσεις είναι περισσότερο από το ήμισυ του συνολικού ποσοστού θνησιμότητας και το ποσοστό συνεχίζει να αυξάνεται. Όλα τα υπάρχοντα φάρμακα κατά αυτών των ασθενειών είναι καθαρά προκλητικά μέτρα. Δηλητηριάζοντας το σώμα, ερεθίζοντας ή, αντίθετα, νεκρώνοντας τα νεύρα και διεγείροντας τη δράση της καρδιάς, στερούν τη δύναμη του οργανισμού από τα υπολείμματά του. Μαρτυρήστε το γεγονός ότι οι γιατροί είναι τα κύρια θύματα των εγκεφαλικών επεισοδίων. Ωστόσο, μεταξύ όλων των ασθενειών, οι καρδιαγγειακές διαταραχές είναι οι πιο επιδεκτικές θεραπείας. Ο Raw-Veganism θα βάλει τέλος σε όλες αυτές τις παράλογες σφαγές.

Εάν ο ασθενής που είναι καταδικασμένος να πεθάνει από εγκεφαλικό σε λίγες εβδομάδες ή μήνες αναζητήσει καταφύγιο στους νόμους της φύσης και αλλάξει στην ωμή κατανάλωση σήμερα, θα αισθανθεί μια άμεση βελτίωση στην κατάστασή του σχεδόν σε μια νύχτα. Από την πρώτη κιόλας μέρα τα αιμοφόρα αγγεία του θα αρχίσουν γρήγορα να χάνουν τις ακαθαρσίες τους και τα τοιχώματα των φλεβών του, καθώς και αυτά της καρδιάς και των βαλβίδων της, θα αποκτήσουν μια νέα πνοή ζωής με ένα νέο συμπλήρωμα ενεργών κυττάρων, σταδιακά. ανακτώντας τη σωστή ελαστικότητα και σφριγηλότητα. Ως αποτέλεσμα, αντί να πεθάνει σε λίγες εβδομάδες, ο νεοσύλλεκτος στην ωμή κατανάλωση θα μπορεί να προσβλέπει με σιγουριά σε μια υγιή ζωή για άλλα 50 ή περισσότερα χρόνια. Όταν το ζήτημα είναι να αντικαταστήσουμε μια άρρωστη ζωή λίγων εβδομάδων από μια υγιή ζωή μισού αιώνα, δεν πρέπει να επιτρέψουμε στον δισταγμό να εισχωρήσει στις καρδιές μας. Δεν είναι σοφό να θεωρούμε τους θανάτους ξαφνικούς και απροσδόκητους. Όταν βλέπω μπουκιές κρέατος και ψωμιού να μπαίνουν στο στόμα ενός ανυποψίαστου θύματος, φαντάζομαι τον εκφυλισμό που σύντομα θα συμβεί στα τοιχώματα της καρδιάς του και στα αιμοφόρα αγγεία του και κάθε στιγμή του περιμένω εγκεφαλικό.

Σε γενικές γραμμές, υπάρχουν τέσσερις βασικές αιτίες ασθενειών: 1. Ανεπάρκεια στον αριθμό των διαφοροποιημένων κυττάρων. 2. Ανεπάρκεια των πρώτων υλών που είναι απαραίτητες για τις λειτουργίες των αδένων. 3. Η παρουσία ξένων σωμάτων και παρασιτικών κυττάρων στον οργανισμό. 4. Η εξασθένηση της αντίστασης των κυττάρων σε βακτηριακή μόλυνση. Η ωμή κατανάλωση αντιμετωπίζει και αυτές τις τέσσερις αιτίες από την αρχή και προσφέρει την πραγματική λύση στο πρόβλημα της ασθένειας.

Ωστόσο, στην αρχική περίοδο της ωμής κατανάλωσης, οι εθισμένοι στο μαγειρευτό βιώνουν μερικές φορές διάφορες ενοχλήσεις, οι οποίες μπορεί να δίνουν στους απερίσκεπτους ανθρώπους την εσφαλμένη εντύπωση ότι τα φυσικά τρόφιμα εξαντλούν τον οργανισμό και βλάπτουν την υγεία. Αυτή η παρανόηση είναι η πιο εντυπωσιακή απόδειξη της μυωπίας του ανθρώπου του σήμερα. Η απλή ιδέα ότι η ΦΥΣΙΚΗ διατροφή μπορεί να ακολουθείται από ΑΦΥΣΙΚΑ και επιβλαβή αποτελέσματα είναι μια πολύ παράλογη ιδέα, που πρέπει να διώξουμε μια για πάντα από τις σκέψεις μας.

Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι από 40-50 κιλά και άνω του άνδρα που ζυγίζει εκατό κιλά ανήκει στον ψεύτικο άνθρωπο, που αμέσως θα αρχίσει να λιώνει και, συνοδευόμενος από τα άρρωστα κύτταρα, τα λίπη, τα συσσωρεύματα και τα δηλητήρια του, θα ορμήσει στην κυκλοφορία του αίματος, ώστε να φύγει από το σώμα μέσω των διαφόρων εκκρίσεων. τα κόπρανα, τα ούρα και η εφίδρωση. Παρατηρώντας ξένες ουσίες στα ούρα και στο αίμα, ο κοντόφθαλμος άνθρωπος θα νομίζει ότι προέρχονται από φυσικές θρεπτικές ουσίες, ενώ στην πραγματικότητα προέρχονται από το αποκρουστικό σώμα του ψεύτικου ανθρώπου, το οποίο σταδιακά φεύγει και αφήνει τον οργανισμό για πάντα. . Γι' αυτό η μετάβαση στην ωμή κατανάλωση δεν πρέπει να ελέγχεται με τα συνήθη κριτήρια της ιατρικής επιστήμης. Αντίθετα, πρέπει να υποταχθούμε με σιγουριά στους νόμους της φύσης και να προσβλέπουμε στα τελικά αποτελέσματα με υπομονή και ανεκτικότητα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα μετεωρισμού, εντερικούς πόνους, πονοκέφαλο, ίλιγγο, γενική αδυναμία, και ούτω καθεξής. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα ούρα μπορεί να γίνουν θολά, τα πόδια μπορεί να διογκωθούν, να εμφανιστούν εξανθήματα στο σώμα και μπορεί να υπάρχει ξηρότητα και κνησμός σε ορισμένα μέρη του δέρματος. Όλα αυτά είναι διαδικασίες εξαγνισμού και θεραπείας, επομένως κανείς δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να υποκύψει στο αίσθημα της «πείνας» και, διασκεδάζοντας αμφιβολίες για τη σοφία του Δημιουργού, να καταφεύγει σε «θρεπτικά» δείπνα, «πλήρως ισορροπημένες» πρωτεΐνες και «αναντικατάστατα» αμινοξέα για βοήθεια. Εάν κάποιος είναι αρκετά ανόητος για να το κάνει, αυτά τα συμπτώματα θα εξαφανιστούν αμέσως, αλλά σε βάρος της υγείας του. Ο ψεύτικος άνθρωπος θα αναστενάσει ανακούφιση και, γελώντας με τη βλακεία του αληθινού άνδρα, θα αρχίσει να μεγαλώνει ξανά με μια νέα πνοή.

Τέτοια συμπτώματα ποικίλλουν ως προς την εμφάνιση και τη σοβαρότητα από το ένα άτομο στο άλλο και μπορεί ακόμη και να απουσιάζουν εντελώς σε ορισμένες περιπτώσεις. Κατά κανόνα, είναι ικανά να είναι σοβαρά σε ηλικιωμένους και σωματώδη άτομα, ήπια στους νέους και εντελώς απούσα στα νεογέννητα παιδιά, τα οποία θα αρχίσουν να μεγαλώνουν με φυσιολογικό τρόπο. Γενικά μιλώντας, στο σώμα ενός υπερβολικά παχιού ανθρώπου, ο ψεύτικος άντρας έχει τόσο σφίξει και αδυνατίσει τον αληθινό άντρα κάτω από την πίεση του μεγάλου βάρους του, που λίγα του έχουν απομείνει παρά «δέρμα και κόκαλα». Στην αρχική περίοδο της ωμής κατανάλωσης

το βάρος ενός τέτοιου ατόμου θα μειωθεί τόσο πολύ που όσοι δεν καταλαβαίνουν την αληθινή φύση της αλλαγής θα αρχίσουν να τον λυπούνται.
Αλλά αυτή είναι απλώς μια φαινομενική εικόνα του τι πραγματικά συμβαίνει.
Στο σώμα του ωμοφάγου, ο πραγματικός άνδρας έχει, στην πραγματικότητα, αρχίσει να παίρνει βάρος από την πρώτη μέρα και, αφού ξεφορτωθεί τον ψεύτικο, θα συνεχίσει να μεγαλώνει με κανονικό τρόπο μέχρι να φτάσει το κανονικό του βάρος. . Σε ένα πολύ αδύνατο άτομο η αύξηση του βάρους του πραγματικού άνδρα θα αντισταθμίσει την απώλεια που υπέστη ο ψεύτικος άνδρας, έτσι ώστε να υπάρξει καθαρή αύξηση βάρους από την αρχή.

Αυτή η ανάπτυξη του πραγματικού άνδρα είναι ιδιαίτερα γρήγορη σε αδύναμα, ωχρά και αδύναμα παιδιά. Δεν πρέπει να περιμένουμε από τα παιδιά που τρώνε ωμά να είναι τόσο παχουλό πρόσωπο και τόσο κουρελιασμένο όσο οι συμπαίκτες τους που τρώνε μαγειρευτά, γιατί η παχυσαρκία είναι το σημάδι του ψεύτικου ανθρώπου. Τα παιδιά που τρώνε ωμά θα είναι πράγματι αδύναμα, κουρελιασμένα και μυώδη. Είναι από καθαρή άγνοια που οι απλοϊκοί γονείς χαίρονται για την παχυσαρκία των παιδιών τους.

Όταν άλλαξα για πρώτη φορά στην ωμή κατανάλωση, άρχισε μια εκτεταμένη διαδικασία κάθαρσης στον οργανισμό μου. Δεν ένιωσα συμπτώματα αδυναμίας, αλλά υπέφερα από πόνους στο έντερο, τα διάκενα μεταξύ των δακτύλων και των ποδιών μου άρχισαν να στεγνώνουν, ακολουθούμενη από απολέπιση και φαγούρα, ξέσπασαν εξανθήματα στο σώμα μου και σε ορισμένα σημεία των ποδιών μου το δέρμα ξεράθηκε και ξεφλουδίστηκε σε νιφάδες. Τα πόδια μου, που μέχρι τότε συχνά πρήζονταν σε ελαφρύ βαθμό, ξαφνικά πρήστηκαν υπερβολικά και αυτό το πρήξιμο χρειάστηκε μήνες για να υποχωρήσει. Μετά από λίγο τα ούρα μου θόλωσαν αρκετά. Σε όλη εκείνη την περίοδο ασκούσα τον εαυτό μου κάνοντας μεγαλύτερες βόλτες από ό,τι είχα κάνει ποτέ στη ζωή μου πριν. Μου ήταν ξεκάθαρο ότι, κάτω από τη συνεχή πίεση της φυσικής διατροφής και της σωματικής άσκησης, οι συσσωρεύσεις που είχαν συσσωρευτεί στα αιμοφόρα αγγεία και τις αρθρώσεις μου κατά τη διάρκεια 50 χρόνων μαγειρικής φαγητού είχαν αρχίσει να λιώνουν και να εξαφανίζονται. Για να είμαι ακόμα πιο σίγουρος για την πεποίθησή μου, ξαφνικά σταμάτησα να τρώω ωμά και για τρεις μέρες κατανάλωνα μόνο πιάτα με κρέας. Την πρώτη κιόλας μέρα η θολότητα των ούρων μου μειώθηκε, τη δεύτερη παρέμειναν μόνο ελαφρά ίχνη, ενώ την τρίτη μέρα εξαφανίστηκε τελείως.

Όταν ξανάρχισα να τρώω ωμά, τα ούρα μου θόλωσαν για άλλη μια φορά, αλλά

όχι στην προηγούμενη σοβαρότητά του, και σταδιακά υποχώρησε σε λίγες εβδομάδες. Οι τρεις μέρες του μαγειρεμένου φαγητού προφανώς επιβράδυνσαν τον γρήγορο ρυθμό καθαρισμού του οργανισμού μου. Παρεμπιπτόντως, έκανα μια άλλη ανακάλυψη ταυτόχρονα. Το νερό που έπαιρνα με αλμυρές τροφές αύξησε το βάρος του σώματός μου κατά τρία κιλά σε μόλις μία ημέρα.
Ευτυχώς, επέστρεψα στο παλιό μου βάρος την τέταρτη μέρα μετά την επανέναρξη της ωμής κατανάλωσης.

Είναι ίσως καλό για τον νεοσύλλεκτο στην ωμοφαγία να έχει ένα χορταστικό ξαναπάρτε μετά από μερικούς μήνες αποχής από μαγειρευτά. Συγκρίνοντας τα δύο συστήματα διατροφής, πείθεται ακόμη περισσότερο ότι ο δρόμος που επέλεξε είναι όντως ο σωστός και μετά δεν ονειρεύεται να επαναλάβει το πείραμα.

Το έντονο πρήξιμο των ποδιών μου έφυγε σταδιακά σε λίγους μήνες. Ταυτόχρονα, υπέφερα και από κάποια μακροχρόνια πιο ήπια οιδήματα. Και αυτά, επίσης, υποχώρησαν τα επόμενα χρόνια και τελικά εξαφανίστηκαν εντελώς. Τα ίδια συμπτώματα εμφανίζονται, λίγο-πολύ, σε πάρα πολλούς ωμοφάγους, που μου γράφουν για αυτά από όλο τον κόσμο.

Ακόμη πιο σημαντικό ήταν η εξαφάνιση των σωρών μου. Οι χρόνιες αιμορροΐδες δεν μου έδιναν ανάπαυση ή ανάπαυση για περίπου 15 ή 20 χρόνια.
Κάθε μέρα, μερικές φορές δύο φορές την ημέρα, ήμουν υποχρεωμένος να αλλάζω το εσώρουχό μου. Η φλεγμονή δεν υποχώρησε ποτέ. υπήρχαν συνεχείς εκκρίσεις πύου, βλέννας και αίματος. Ακόμη και αφού είχα αλλάξει ωμή κατανάλωση, παρά την κανονικότητα που είχε εισαχθεί στη λειτουργία των πεπτικών μου οργάνων, η κατάσταση των σωρών μου παρέμεινε σχεδόν αμετάβλητη. Μετά από κάθε σωματική προσπάθεια, ή ακόμα και μετά από μια απλή βόλτα, ο ερεθισμός γινόταν τόσο έντονος που μερικές φορές πίστευα ότι, λόγω των μορφολογικών αλλαγών που είχαν συμβεί, ίσως οι σωροί να μην ήθελαν να υποκύψουν στην ωμόφαγη και ότι σε το τέλος θα έπρεπε να είμαι υποχρεωμένος να υποβληθώ σε μια χειρουργική επέμβαση τελικά. Αλλά ταυτόχρονα, ποτέ δεν έχασα την ελπίδα μου στη δύναμη της φύσης. Και πράγματι, λίγους μήνες αργότερα η κατάσταση άρχισε να παρουσιάζει σίγουρη βελτίωση. Οι καθημερινοί ερεθισμοί άλλαξαν σε δύο φορές την εβδομάδα, στη συνέχεια σε μία φορά την εβδομάδα, μία φορά το μήνα

και αργότερα ακόμα μια φορά κάθε δύο ή τρεις μήνες, μέχρι που τελικά η θεραπεία ήταν τόσο επιτυχημένη που σήμερα, δεν νιώθω καθόλου ότι έχω πάθει καν αιμορροΐδες. Η θεραπεία επιταχύνθηκε ιδιαίτερα όταν άρχισα να παίρνω σαλάτες από φυτρωμένο σιτάρι κάθε μέρα. Τώρα αυτές οι συνθήκες μας φέρνουν αντιμέτωπους με μια πιο σημαντική αλήθεια.

Είναι γνωστό ότι οι σωροί προκαλούνται από την εξασθένηση της ελαστικότητας των τοιχωμάτων του ορθού και τη διάταση των φλεβών στο κάτω άκρο του εντέρου. Η επούλωση των σωρών με την ωμή κατανάλωση είναι μια απόδειξη ότι με την αντικατάσταση των εκφυλισμένων κυττάρων του οργανισμού από ενεργά κύτταρα, με την πάροδο του χρόνου τα τοιχώματα των εντέρων και τα αιμοφόρα αγγεία ανανεώνονται σταδιακά, αποκτώντας την απαραίτητη ελαστικότητα και σφριγηλότητα. . Αυτό που είναι ακόμα πιο σημαντικό είναι το γεγονός ότι αυτή η διαδικασία λαμβάνει χώρα ταυτόχρονα στα έντερα, στο στομάχι, στις φλέβες, στα τριχοειδή αγγεία και στα νεύρα, και σε κάθε όργανο και αδένα χωρίς εξαίρεση. Με άλλα λόγια, ο διαταραγμένος και άρρωστος οργανισμός του μαγειρευτοφάγου αποκαθίσταται πλήρως με ένα νέο συμπλήρωμα νέων, εξειδικευμένων και υγιών κυττάρων. Η αύξηση της σεξουαλικής δύναμης με την ωμή κατανάλωση θα είναι έκπληξη για όλους, αν και στις σεξουαλικές δραστηριότητες το αυστηρό μέτρο θα πρέπει να είναι η σταθερή μας αρχή. Στον αθλητισμό οι ωμοφάγοι θα δημιουργήσουν νέα και πρωτόγνωρα ρεκόρ. Εδώ βρίσκεται το διαχρονικό όνειρο των αλχημιστών, το ελιξίριο της ζωής. Δεν είναι επικίνδυνα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται σε λίγες ώρες με φάρμακα, αλλά θεμελιώδεις διαδικασίες για τη θεραπεία ασθενειών μέσω της αναδόμησης ολόκληρου του οργανισμού.

Με την προϋπόθεση ότι τα κύτταρα ενός οργάνου ή ενός αδένα δεν έχουν εξαντληθεί πλήρως, η φυσική τροφή τους επιτρέπει να αποκαταστήσουν το βασικό τους συμπλήρωμα κυττάρων γεννώντας νέα κύτταρα και ταυτόχρονα να απαλλαγούν από την παρουσία άρρωστων και άχρηστων κυττάρων. Αλλά δεν υπάρχει κανένας τρόπος για να επιστρέψει ένα χαμένο όργανο, όπως ένα χαλασμένο δόντι, στην προηγούμενη κατάστασή τ
Γι' αυτό σε θέματα υγείας η αναβλητικότητα είναι επικίνδυνη.

Ο μαγειρευτόφαγος ζει με το έργο του 1/5 έως 1/10 των οργάνων και των αδένων του και όμως, όσο μπορεί να σταθεί στα πόδια του, θεωρεί τον εαυτό του υγιή. Ακόμη χειρότερα, ο κίνδυνος να στερηθείς

ακόμα κι αυτό το ένα δέκατο κρέμεται από πάνω του συνεχώς σαν το ξίφος του Δαμόκλειου, ειδικά όταν έχει δειπνήσει μερικά «καλά».

Οι έρευνες των κυτταρολόγων δείχνουν ότι εκτός από νωθρά κύτταρα υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα διάφορα πολυπύρηνα γιγαντιαία κύτταρα (πολυκαρυοκύτταρα), μη πυρηνωμένα υπερμεγέθη κύτταρα (μεγακαρυοκύτταρα) και άλλοι τύποι εκφυλισμένων κυττάρων. Τέτοια κύτταρα υπάρχουν "κανονικά" σε όλα τα όργανα και τους αδένες, ακόμη και στην κυκλοφορία του αίματος των μαγειρευτών. Οι ερευνητές επιστήμονες που βλέπουν αυτές και ένα σωρό άλλες εκτροπές στα όργανα όλων των εθισμένων σε τρόφιμα είναι υποχρεωμένοι να τις θεωρούν ως «φυσιολογικά» ή «φυσικά» περιστατικά.

Τα φυσικά τρόφιμα δεν παραμένουν στα πεπτικά όργανα για περισσότερες από μερικές ώρες και, είτε χωνεύονται είτε όχι, φεύγουν από το σώμα μέσω του φυσιολογικού καναλιού, ενώ τα μαγειρεμένα τρόφιμα, ειδικά αυτά που προέρχονται από ζωικές πηγές, παραμένουν στο πεπτικό κανάλι για τρεις. ή τέσσερις ημέρες, μερικές φορές για εβδομάδες. Τώρα, είναι γνωστό ότι αμέσως μετά τον θάνατο τα ζωικά κύτταρα αρχίζουν να αποσυντίθενται, απελευθερώνοντας μια μεγάλη ποικιλία από δηλητηριώδεις ουσίες καθώς το κάνουν. Επομένως, δεν υπάρχει ζωική τροφή χωρίς δηλητήρια στο τραπέζι του μαγειρευτοφάγου. Δεν είναι λοιπόν περίεργο που μετά την παραμονή στην ανθρώπινη κοιλιά για τρεις από τέσσερις ημέρες σε θερμοκρασία 38°C. τα ζωικά τρόφιμα μετατρέπονται πλήρως σε δηλητήρια. Μερικές φορές αυτή η διαδικασία προχωρά σε τέτοιο βαθμό που μόνο αφού έχουν καταστρέψει τα τοιχώματα των εντέρων και έχουν αναμειχθεί με σημαντικές ποσότητες πύου, βλέννας και αίματος, καταφέρνουν να φύγουν από τον οργανισμό. Τη δεύτερη ημέρα, ο ασθενής παραπονιέται για μια ελαφριά διαταραχή στο στομάχι. Οι γιατροί συστήνουν τη χρήση επιτραπέζιου αλατιού για να αποφευχθεί η εμφάνιση τέτοιων σήψης, σαν να ήθελαν να μετατρέψουν την ανθρώπινη κοιλιά σε ένα βαρέλι με αλατισμένο κρέας. Οι εύπιστοι άνθρωποι πιστεύουν αφελώς ότι ό,τι δέχεται εύκολα το στομάχι δεν μπορεί να είναι επιβλαβές. ενώ το γυαλισμένο ρύζι, το λευκό ψωμί ή τα σάκχαρα, που είναι τα πιο επιβλαβή από όλα τα τρόφιμα, δεν προκαλούν άμεση αντίδραση στο στομάχι. Μερικοί αναρωτιούνται ακόμη και τι σχέση θα μπορούσε να έχει η διατροφή με τα μάτια, το δέρμα ή τα νεύρα, λες και οποιοδήποτε μέρος του σώματος θα μπορούσε να εκτελέσει τις λειτουργίες του χωρίς πρώτες ύλες. Τώρα, σε ποια ουσία θα μπορούσε να βρει κανείς

λευκό ψωμί, ζάχαρη ή βούτυρο κλαρί που θα μπορούσε να δώσει φως στα μάτια ή να οργανώσει τις υπέροχες επεμβάσεις των νεύρων; Οι άνθρωποι προβάλλουν κάθε είδους υποθετικές εικασίες για να εξηγήσουν τις αιτίες των νευρικών ασθενειών, αλλά δεν δίνουν την παραμικρή προσοχή στον πιο ουσιαστικό παράγοντα - τις ιδιότητες των πρώτων υλών που παρέχονται στα νεύρα.

Η Αντίσταση του Ανθρώπου στα Μολυσματικά Νοσήματα εξασθενεί Από γενιά σε γενιά

Οι ισχυρισμοί ότι ο κίνδυνος από μολυσματικές ασθένειες είναι σταθερά στο η παρακμή είναι ψευδής. Λόγω του μαγειρεμένου φαγητού, τα ανθρώπινα κύτταρα έχουν χάσει σταδιακά την αντοχή τους στα μικρόβια και, το χειρότερο, συνεχίζουν να χάνουν αυτή τη δύναμη από γενιά σε γενιά.

Σε σχέση με αυτό, θα ήθελα να παραθέσω μερικά αποσπάσματα από το «Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases» του διαπρεπούς Σοβιετικού επιστήμονα IV Davydovsky, που δημοσιεύτηκε το 1956.
Σύμφωνα με τον ίδιο: "Υπάρχουν ορισμένες λοιμώξεις ειδικά για το homo-sapien (anthroponoses) που στην πραγματικότητα δεν εμφανίζονται σε ζώα, συμπεριλαμβανομένων των πιο ανεπτυγμένων πιθήκων. Οι επιστήμονες είτε δεν καταφέρνουν να προκαλέσουν πειραματικά παραδείγματα αυτών των λοιμώξεων σε αυτά ή αλλιώς καταφέρνουν να αποκτήσουν πολύ μακρινές ομοιότητες μόνο μερικών από αυτά (τύφος, χολέρα, ελονοσία, μηνιγγιτιδοκοκκική μηνιγγίτιδα, γρίπη, ιλαρά, ίκτερος, διφθερίτιδα, οστρακιά, πνευμονία, ρευματισμοί, σήψη, γονόρροια, φουρουλκίτιδα, και ούτω καθεξής, επί).

«Οι ζωονόσοι και ορνιθονόσοι (ασθένειες ζώων και πουλερικών) που εμφανίζονται στους άνδρες, όπως υδροφοβία, εγκεφαλίτιδα, βρουκέλλωση (πυρετός της Μάλτας), ψιττάκωση, ευλογιά, πανώλη, τουλαραιμία, άνθρακας, τριχίνωση και άλλα, έχουν κατά κανόνα τα ιδιαίτερα συμπτώματα που είναι ιδιόμορφα στον άνθρωπο, ενώ στα ζώα μερικές φορές δείχνουν μόνο πολύ απομακρυσμένες αναπαραγωγές αυτών των συμπτωμάτων».

Φαίνεται λοιπόν ότι όχι μόνο όλα τα ζώα, συμπεριλαμβανομένων των προγόνων του ανθρώπου, των πιθήκων, δεν προσβάλλονται από συγκεκριμένες ανθρώπινες μολύνσεις, αλλά δεν ανταποκρίνονται καν στις σκόπιμες προσπάθειες των ερευνητών να τα μολύνουν με αυτές τις ασθένειες για πειραματικούς σκοπούς. Σε αντίθεση,

Υπάρχουν βακτήρια που είναι ιδιαίτερα για τα ζώα και τα πτηνά, αλλά δεν τα επηρεάζουν φυσιολογικά, παρόλο που υπάρχουν συνεχώς στα όργανά τους. Όταν μεταδοθούν στον άνθρωπο, όμως, αυτά τα ίδια τα βακτήρια τον μολύνουν με τον πιο τρομερό και καταστροφικό τρόπο. Πρέπει να προσθέσουμε σε αυτό το γεγονός ότι τα ζώα έχουν ανοσία από όλες τις χρόνιες ασθένειες.

Που οφείλεται αυτή η εντυπωσιακή αντίθεση; Τι είναι αυτό που ξεχωρίζει εδώ έναν άνθρωπο από το ζώο, αν όχι η συνήθεια του να τρέφεται σύμφωνα με τους νόμους του «πολιτισμού» και μετά να κάθεται στο γραφείο του χαλαρά με σταυρωμένα τα πόδια; Φανταστείτε μόνοι σας πώς θα ήταν αν μια από αυτές τις ωραίες μέρες η αγελάδα το έπαιρνε στο κεφάλι της για να «πολιτιστεί» σαν άνθρωπος, να φάει τη χορτονομή της αφού τη βράσει σε ένα καζάνι και, μόλις αρρωστήσει, να προσποιηθεί ότι η οι λόγοι ήταν άγνωστοι. Στη συνέχεια, αν κάποιος της πρότεινε ότι έπρεπε να προσπαθήσει να τρέφεται με ωμό γρασίδι, θα πρέπει να εκφράσει τον φόβο ότι το σώμα της είναι συνηθισμένο στο μαγειρεμένο φαγητό, το ωμό χόρτο μπορεί να της κάνει κακό. Φανταστείτε και μόνοι σας πώς θα ήταν η αγελάδα σήμερα αν είχε καταναλώσει μαγειρεμένο χόρτο για χιλιάδες χρόνια, χωρίς να σκεφτείτε ούτε μια στιγμή ότι αυτό που έκανε ήταν μια αφύσικη πράξη. Ωστόσο, αυτή είναι η θέση στην οποία έχουν τοποθετηθεί οι φανατισμένοι λάτρεις του κρέατος σήμερα.

Η καταπολέμηση των μολυσματικών ασθενειών προέρχεται από μια ολοκληρωτική λανθασμένη άποψη. Η μείωση του ποσοστού θνησιμότητας από μολυσματικές ασθένειες έχει επιτευχθεί όχι με την ενίσχυση της αντίστασης του οργανισμού, αλλά με τον μετριασμό των εξωτερικών συνθηκών που μεταδίδουν τις λοιμώξεις.
Με την πάροδο του χρόνου, η δύναμη αντίστασης του ανθρώπου έχει αποδυναμωθεί τόσο πολύ που αν αφαιρούσαμε τις ανέσεις που παρέχουν οι σύγχρονες κατοικίες, τα κεντρικά συστήματα ύδρευσης, η αστική υγιεινή, η απομόνωση των ασθενών κ.λπ., και επιστρέψουμε στις συνθήκες που επικρατούσαν πριν από 200 χρόνια, ο άνθρωπος θα εκμηδενιζόταν μέσω διαφόρων επιδημικών ασθενειών μέσα σε λίγα χρόνια.

Εν πάση περιπτώσει, ακόμη και σήμερα αυτο-λοιμώξεις, όπως αυτές που προκαλούν καταρροϊκές καταστάσεις, αναπτύσσονται γρήγορα και γίνονται αναπόφευκτη καταστροφή για όλη την ανθρωπότητα που τρώει μαγειρευτά. Εκμεταλλευόμενοι την αδυναμία των κυττάρων του ψεύτικου ανθρώπου γίνονται αβλαβείς μικροοργανισμοί

αρκετά επιβλαβές. Ο Davydovsky γράφει: "Υπό το φως των σύγχρονων δεδομένων σχετικά με την μεταβλητότητα των βακτηρίων, πρέπει να θεωρήσουμε ότι τα παθογόνα βακτήρια μπορεί να παράγονται από τα λεγόμενα μη παθογόνα βακτήρια ως πολύ κοντά στην πραγματικότητα. Έτσι, οι βάκιλοι του τύφου, του παρατύφου και της δυσεντερίας μπορεί να προέρχονται από τους εντερικούς βάκιλλους, οι πραγματικοί βάκιλοι της διφθερίτιδας μπορεί να αναπτυχθούν από ψεύτικους βάκιλλους.Τέτοιες μεταμορφώσεις μπορεί να συμβούν σε όλες τις ποικιλίες κόκκων, σε αναερόβια, στους βάκιλλους της πανώλης και της φυματίωσης και σε άλλους μικροοργα
Η αυτομόλυνση είναι ιδιαίτερα πραγματική σε βάρος των συνηθισμένων κατοίκων του ανθρώπινου σώματος, του δέρματος και των βλεννογόνων».

Σε πολλές μολυσματικές ασθένειες τα στοιχεία για μόλυνση απουσιάζουν. Σε γενικές γραμμές, κάθε μολυσματική ασθένεια κάνει την πρώτη της εμφάνιση στον ευαίσθητο οργανισμό κάποιου αδύναμου ατόμου και μετά μεταδίδεται σε άλλους ανθρώπους. Στην πραγματικότητα, κάθε τέτοιος οργανισμός είναι ένα επικίνδυνο εργοστάσιο για τον πολλαπλασιασμό και τη διάδοση παθογόνων βακτηρίων. Τέτοιο εργοστάσιο δεν υπάρχει ανάμεσα στους ωμοφάγους. Έτσι, ο κόσμος των ωμοφάγων θα είναι για πάντα απαλλαγμένος από όλες τις μολυσματικές ασθένειες.

Οι απόψεις του Davydovsky για την αυτο-λοίμωξη μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: «Οι κύριες περιοχές του σώματός μας όπου αναπτύσσονται οι διαδικασίες της αυτο-λοίμωξης είναι: ο λαιμός, οι αμυγδαλές, η σκωληκοειδούς μορφής σκωληκοειδές, το παχύ έντερο, ο επιπεφυκότας, οι βρογχικοί σωλήνες και Οι αυτομολυσματικές ασθένειες είναι: ρινική καταρροή, φαρυγγίτιδα, κολίτιδα, δυσεντερία, βρογχίτιδα, πνευμονία, κυστίτιδα, πυελίτιδα, νεφρίτιδα, επιπεφυκίτιδα, φλεγμονώδεις δερματικές παθήσεις,

furuncles, carbuncles, ωτίτιδα, χολοκυστίτιδα, οστεομυελίτιδα, μεταγεννητική ενδομητρίτιδα και ούτω καθεξής. Σύμφωνα με τα στοιχεία που έδωσε ο FG Ο Barinski (1949), μόνο στο 50 τοις εκατό όλων των περιπτώσεων οστρακιάς και στο 15 τοις εκατό της διφθερίτιδας μπορεί να δημιουργηθεί άμεση επαφή. Με άλλα λόγια, στη μεγάλη πλειονότητα όλων των περιπτώσεων διφθερίτιδας δεν υπάρχουν αποδείξεις που να αποδεικνύουν ότι η μόλυνση προέρχεται από εξωτερικές πηγές. Και πάλι, τα στοιχεία που παρέχονται από τον ΤΕ Boldyrev (1949) έδειξαν ότι το 53 τοις εκατό των περιπτώσεων τύφου είναι άγνωστης προέλευσης. Ο ρόλος των εξωγενών λοιμώξεων σταδιακά μειώνεται, δίνοντας τη θέση του στις ενδογενείς λοιμώξεις. Χωρίς κανένα

αμφιβολία στο μέλλον, θα γίνει αντιληπτό ότι ο κύριος ρόλος διαδραματίζεται πράγματι από τις αυτο-λοιμώξεις, ειδικά καθώς δεν έχουμε ακόμη πλήρως την κατοχή της απαραίτητης γνώσης που θα μας επέτρεπε να εξηγήσουμε την ουσία των φυσιολογικών μηχανισμών και συνθηκών που αλλάζουν η φυσιολογική συμβίωση κυττάρων και βακτηρίων σε κατάσταση μόλυνσης.

«Σε ό,τι αφορά την αιτιολογία των λοιμωδών νοσημάτων πρέπει να εγκαταλείψουμε τις έννοιες που είχαν συλληφθεί στον καιρό των Koch, Ehrlich και Pasteur σχετικά με την «παθογόνο» φύση των μικροοργανισμών των εξωτερικών και εσωτερικών μέσων. Με την πλήρη έννοια της λέξης δεν είναι τα ίδια τα βακτήρια που είναι παθογόνα, αλλά εκείνοι οι φυσιολογικοί συσχετισμοί που υπάρχουν στον συγκεκριμένο οργανισμό σε μια συγκεκριμένη στιγμή και που συνδέονται οργανικά με τις διαταραχές στα ρυθμιστικά συστήματα και τους νευρικούς μηχανισμούς του. Δεν υπάρχουν ειδικά «παθογόνα» μικρόβια στη φύση. Ωστόσο, δεν υπάρχει τέλος παραγόντων που προάγουν την ευαισθησία σε ένα κανονικά ανθεκτικό υποκείμενο και το αντίστροφο».

Από όλα αυτά μπορούμε να βγάλουμε μόνο ένα συμπέρασμα. Η πραγματική αιτία των μολυσματικών ασθενειών δεν είναι το μικρόβιο, αλλά η εξασθενημένη κατάσταση των φυσιολογικών βιολογικών διεργασιών του οργανισμού. Τα μικρόβια πάντα υπήρχαν, εξακολουθούν να υπάρχουν και θα υπάρχουν για πάντα. Η εκστρατεία για την καταστροφή και την εξόντωσή τους είναι σκέτη τρέλα. Ως αποτέλεσμα του κλειστού ματιού στις πραγματικές αιτίες των ασθενειών, η οργανική δύναμη αντίστασης του ανθρώπου έχει μειωθεί σταδιακά σε τέτοιο βαθμό που τα ανθρώπινα όντα δεν περιμένουν πλέον να έρθει η μόλυνση από έξω, αλλά υποκύπτουν στα βακτήρια που σωρεύουν μέσα στο σώμα τους. . Διότι στον ανθρώπινο οργανισμό εκείνα τα βακτήρια που δεν μπορούν να βλάψουν τα πιο άθλια ζώα έρχονται αντιμέτωπα με αδύναμα, άχρηστα, ανενεργά κύτταρα που σχηματίζονται από κρέας, ψωμί, βούτυρο και ζάχαρη. Δεν είναι περίεργο, λοιπόν, που απλώς πέφτουν πάνω σε αυτά τα κύτταρα και τα καταβροχθίζουν μανιωδώς. Ο λογικός άνθρωπος πρέπει να καθαρίσει το σώμα του από κάθε ένα από αυτά τα άχρηστα κύτταρα, μετά από τα οποία κανένα μικρόβιο δεν θα τολμήσει να πλησιάσει τα νεανικά, εύρωστα και δυνατά κύτταρα που θα έχουν δημιουργηθεί από ευγενή φρούτα, ξηρούς καρπούς και δημητριακά. Εδώ, πράγματι, βρίσκεται «η ουσία των φυσιολογικών μηχανισμών και συνθηκών που αλλάζουν το φυσιολογικό

συμβίωση κυττάρων και βακτηρίων σε κατάσταση μόλυνσης», την εξήγηση της οποίας ο Davydovsky αδυνατεί να δώσει.

Ο ρόλος των αντιβιοτικών ως θεραπευτικών παραγόντων είναι προσωρινός και παραπλανητικός. Ο κόσμος σταδιακά απογοητεύεται μαζί τους. Εξουδετερώνοντας τις επιπτώσεις της βακτηριακής δραστηριότητας για σύντομο χρονικό διάστημα, αποδυναμώνουν τα κύτταρα και ανοίγουν το δρόμο για ισχυρότερες λοιμώξεις αργότερα.

Έχω την πιο οικεία εμπειρία με τα αντιβιοτικά. Ως αποτέλεσμα της ανεπάρκειας φυσικής τροφής, τα παιδιά μου υπέφεραν πάντα από έναν ακανόνιστο, επίμονο πυρετό που προκλήθηκε από αυτομόλυνση και αυτο-τοξίκωση, με τη θερμοκρασία τους να κυμαινόταν συνήθως μεταξύ 37,8°C. και 38 °C. Πήρα τον γιο μου στο Παρίσι και τον εμπιστεύτηκα στη φροντίδα των πιο επιφανών «ειδικών» εκεί. Δυστυχώς, μέσω αδιάκριτων πειραματισμών με αντιβιοτικά ανέβασαν τη θερμοκρασία τους στους 40-41°C. και εκφυλίζοντας την καρδιά και τα νεφρά του, τελικά τον σκότωσαν, χωρίς να μπορούν να διαγνώσουν την ασθένειά του.

Ακριβώς το ίδιο συνέβη και στην κόρη μου, αλλά με ακόμα μεγαλύτερη βία, δύο χρόνια αργότερα. Την τοποθέτησα στο Νοσοκομείο Παίδων Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) στο Αμβούργο, όπου ένας γιατρός Wolfgang Tiling έκανε τα πιο απάνθρωπα πειράματα στο φτωχό παιδί μου. Καθημερινά έβγαζε μια τεράστια ποσότητα αίματος, την οποία υποέβαλλε σε διάφορες εργαστηριακές εξετάσεις ή έκανε ένεση σε δεκάδες φτωχούς αρουραίους και κουνέλια, προσποιούμενος ότι πολλαπλασιάζοντας τα βακτήρια ήθελε να εντοπίσει τον πραγματικό οργανισμό που ευθύνεται για την ασθένεια, αλλά δεν μπορούσε να προσδιορίσει στις ασυνήθιστες κλινικές εξετάσεις του. Όσο υψηλότερη ήταν η θερμοκρασία του παιδιού μου, τόσο μεγαλύτερες ήταν οι δόσεις των αντιβιοτικών που χορηγήθηκαν και τόσο πιο διαφορετικές ήταν οι ποικιλίες τους. Με τις αυξημένες δόσεις των αντιβιοτικών η θερμοκρασία ανέβαινε όλο και πιο ψηλά, μέχρι που κυμαινόταν συνεχώς μεταξύ 39°C. και 41°C. και τα σημάδια της νεφρίτιδας έγιναν έντονα έντονα. Με τα «επιστημονικά» του μέσα επιτάχυνε την εξέλιξη της νόσου, μειώνοντας την «κανονική» διάρκειά της των τεσσάρων ετών σε περίοδο μόνο ενός μήνα. Θεωρούσε το παιδί σαν ανδρείκελο και μας τρόμαξε με την ψευδή πεποίθηση

ότι αν δεν της χορηγούνταν κορτιζόνη ή δεν υποβαλλόταν σε εσωτερική βιοψία, δεν θα ζούσε περισσότερο από μια εβδομάδα.

Εκείνες τις μέρες συνάντησα τα γερμανικά του Bircher-Benner πραγματεία με τίτλο "Nutritional Diseases" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Πήρα αμέσως την κόρη μου από εκείνο το νοσοκομείο και την εμπιστεύτηκα στη φροντίδα της φυσικής διατροφής. Με το ξαφνικό κύμα ενός μαγικού ραβδιού η θερμοκρασία του παιδιού μου έπεσε στην περιοχή των 37°-37,5°C. και η ποσότητα των ούρων της αυξήθηκε από 200m1 σε δύο λίτρα την ημέρα. Μέσα σε μια βδομάδα σηκώθηκε στα πόδια της και πέρασε από το δωμάτιο για να ανοίξει την πόρτα για εκείνον τον άκαρδο γιατρό, ο οποίος ήταν άναυδος και φοβόταν τόσο πολύ την ατιμία που με τη μια ή την άλλη αβάσιμη πρόφαση αρνήθηκε να μου δώσει αντίγραφα του νοσοκομείου αρχεία και τις κλινικές εξετάσεις.

Αν είχα συνεχίσει να τρέφω το παιδί σε μια δίαιτα καθαρά ωμής διατροφής, θα ήταν σίγουρα ζωντανό σήμερα. Αλλά εκείνη την εποχή θεωρούσα την ωμή τροφή ως θεραπευτικό μέσο και εξακολουθούσα να πιστεύω στις τεχνητές βιταμίνες. Για να γνωρίσω από κοντά το διατροφικό σύστημα της Ιδιωτικής Κλινικής του Δρ. Bircher Benner, πήγα το παιδί από το Αμβούργο στη Ζυρίχη και το κράτησα σε αυτό το σανατόριο για 23 ημέρες. Μπορώ εδώ να αναφέρω, παρεμπιπτόντως, ότι δυστυχώς μετά το θάνατο του Δρ. Bircher Benner, το σύστημα διατροφής του έχει τροποποιηθεί σε μεγάλο βαθμό με την εισαγωγή μαγειρεμένων τροφίμων, γαλακτοκομικών προϊόντων, βιταμινών και άλλων φαρμάκων.
Ενθαρρυνόμενος πάντως από τη γρήγορη βελτίωση της κατάστασής της, σκέφτηκα ότι ήταν δυνατό να αποκατασταθεί η υγεία της εν μέρει με ωμά θρεπτικά συστατικά και εν μέρει με μαγειρεμένα φαγητά και τεχνητές βιταμίνες. Τέλος πάντων, καταφέραμε να της παρατείνουμε τη ζωή μόνο κατά τέσσερα χρόνια.

Είμαι ο ίδιος ένα εντυπωσιακό παράδειγμα της νίκης του ανθρώπου επί των αυτο-λοιμώξεων. Για περισσότερα από 20 χρόνια υπέφερα από χρόνια βρογχίτιδα σε τέτοιο βαθμό που πολλές φορές το χρόνο πήγαινα πάντα στο κρεβάτι μου με τις πιο σοβαρές κρίσεις κρυολογήματος. Η ωμή διατροφή, ωστόσο, τα άλλαξε όλα αυτά και παρόλο που τα τελευταία δέκα χρόνια κοιμάμαι κάτω από τον ανοιχτό ουρανό όλο το χρόνο, μερικές φορές στον ψυχρό χειμωνιάτικο παγετό των 15 ή 16 βαθμών, με τα μικρόβια ακόμα στη θέση τους,

ούτε μια φορά δεν έχω βήξει ή δεν έχω νιώσει την παραμικρή ένδειξη κρυολογήματος. Παρεμπιπτόντως, θα ήθελα να προσθέσω ότι ο ύπνος στο ύπαιθρο το χειμώνα δεν απαιτεί ιδιαίτερο ηρωισμό. Το μόνο που χρειάζεται είναι να καλύψει καλά το σώμα και να κρατήσει το πρόσωπο ανοιχτό στον καθαρό αέρα. Επιπλέον, είναι σημαντικό να εγκαταλείπετε το μαγειρεμένο φαγητό, ώστε να απαλλαγείτε από τα αίτια της αϋπνίας και της αδιάκοπης κύλισης στο κρεβάτι.

Ο καρκίνος είναι το αποτέλεσμα της ακραίας εκφύλισης των κυττάρων

Όπως και στην περίπτωση όλων των άλλων ασθενειών, οι αιτίες του καρκίνου, επίσης, είναι εξηγείται αρκετά εύκολα υπό το πρίσμα των νόμων της φύσης.

Οι κυτταρολόγοι έχουν διεξαγάγει τεράστια έρευνα προκειμένου να ανακαλύψουν διαφορές μεταξύ των δομών των φυσιολογικών κυττάρων και εκείνων των καρκινικών κυττάρων. Σε γενικές γραμμές, έχουν βρει ότι τα καρκινικά κύτταρα είναι κύτταρα αρκετά κοινών τύπων που στερούνται της απαραίτητης δομής και ικανότητας για να εκτελέσουν οποιαδήποτε χρήσιμη εργασία. Ο μόνος σκοπός τους είναι να καταβροχθίσουν πρωτεΐνες (δομικά υλικά) και να πολλαπλασιαστούν.

Όπως γνωρίζουμε, τα κύτταρα του ψεύτικου ανθρώπου έχουν ακριβώς το ίδιο ποιότητες. Υπάρχει μόνο ένας βαθμός διαφοράς μεταξύ του εκφυλισμού που υφίστανται τα κύτταρα του ψεύτικου ανθρώπου και των κυττάρων του καρκίνου. Όσον αφορά την τοποθεσία υπό ορισμένες συνθήκες, ο πραγματικός άνδρας καταφέρνει να κρατήσει τα κελιά του ψεύτικου ανθρώπου υπό τον έλεγχό του. Τα απλώνει στις ελεύθερες εκτάσεις του οργανισμού του, γεμίζει με αυτές τις άδειες κοιλότητες, τις πετάει κάτω από το δέρμα του, τις ανακατεύει με τα φυσιολογικά του κύτταρα και έτσι, τουλάχιστον για λίγο, διατηρεί τα ευαίσθητα όργανα και συστήματα του το σώμα του απαλλαγμένο από τον κίνδυνο της πίεσής τους.

Ο καθένας μπορεί να δει με γυμνό μάτι την τεράστια μάζα του ψεύτικου ανθρώπου, που μερικές φορές φτάνει το βάρος των 60-70 κιλών. Εάν μερικά κιλά αυτής της μάζας τοποθετούνταν σε οποιονδήποτε αδένα ή όργανο, η δραστηριότητα του συγκεκριμένου αδένα ή οργάνου σίγουρα θα παρέλυε υπό την προκύπτουσα πίεση. Ακριβώς με αυτόν τον τρόπο ο καρκίνος βάζει τέλος στη ζωή ενός άνδρα.

Τα κύτταρα του ψεύτικου ανθρώπου, όπως αυτά του καρκίνου, έχουν κληθεί σε ύπαρξη μέσω του φαγητού που παρασκευάζεται στην κουζίνα για το

πρωταρχικός σκοπός του να ενεργούν ως άπληστοι καταναλωτές τέτοιων τροφίμων. Με τις αμυντικές προσπάθειες του πραγματικού ανθρώπου τα κύτταρα του ψεύτικου ανθρώπου δεν είναι σε θέση να αφομοιώσουν πλήρως τις τεράστιες ποσότητες των αφύσικων ουσιών που εισάγονται στο σώμα μέσω του καναλιού του εθισμού, και κατά συνέπεια μεγάλο ποσοστό αυτών των ουσιών χάνεται άσκοπα. με το να καεί και να μετατραπεί σε περιττή θερμότητα. Προκειμένου να καταναλώνουν ελεύθερα αυτές τις υπερβολικές μάζες τροφής, τα κύτταρα του ψεύτικου ανθρώπου πασχίζουν να αποκτήσουν ανεξαρτησία, να εγκατασταθούν σε όποια τοποθεσία επιθυμούν και να χαραχτούν στο έπακρο. Όταν ένας ή περισσότεροι από αυτούς πετυχαίνουν τις προσπάθειές τους, αρχίζουν να καταβροχθίζουν με απίστευτη ταχύτητα τα τρόφιμα που τους προσφέρει ο άπληστος αφέντης τους. Έτσι, ξεκινώντας με ένα ή δύο ασήμαντα κελιά, δημιουργείται το τέρας που κρατά όλη την ανθρωπότητα στα νύχια του θανάσιμου τρόμου του.
Σε καμία από τις πολυάριθμες παθολογικές διεργασίες δεν συναντάμε παρόμοια περίπτωση όπου από το δισεκατομμύριο των κυττάρων μόνο ένα ή δύο κύτταρα υποκύπτουν σε ασθένεια.

Ο διορατικός άνθρωπος που έχει την οξυδέρκεια να απασχολεί το μυαλό του με θεμελιώδη προβλήματα δεν μπορεί να μην αναρωτηθεί κανείς για τις ανόητες ερωτήσεις στις οποίες οι ερευνητές σπαταλούν τον χρόνο, τα χρήματα και την ενέργειά τους. Προκειμένου να εξηγήσουν την εμφάνιση του καρκίνου, απαρίθμησαν περίπου 400 διάφορους καρκινογόνους παράγοντες, οι οποίοι, με εξαίρεση τους διατροφικούς παράγοντες, δεν έχουν την παραμικρή σχέση με τις βασικές αιτίες καρκινογένεσης. Κάθε άτομο πρέπει να αναρωτηθεί το εξής: «Χορηγείται ότι όλα τα δηλητήρια, οι ακτίνες, οι χρόνιοι ερεθισμοί, οι τραυματισμοί, τα εγκαύματα, οι ιοί, η νικοτίνη, η πίσσα και ένας πλήθος άλλων παραγόντων θα μπορούσαν, ως επιβλαβείς παράγοντες, να μπορέσουν να στερήσουν τα κύτταρα από το σύμπλεγμα τους. τη δομή και την ικανότητά τους να εργάζονται ή να βλάπτουν, να αδυνατίζουν, να τα συνθλίβουν και να τα σκοτώνουν, αλλά με ποιο δυνατό μέσο θα μπορούσαν να προκαλέσουν σε ένα ή δύο κελιά τέτοια τεράστια δύναμη πολλαπλασιασμού που να τους επιτρέπει, σε πολύ σύντομο διάστημα του χρόνου, να γκρεμιστεί και μετά να καταστρέψει εντελώς ολόκληρο το υπέροχο οικοδόμημα του ανθρώπινου σώματος στο σύνολό του;

Αυτή η τρομερή δύναμη μαγειρεύεται επιμελώς, ψήνεται, προετοιμάζεται και παρουσιάζεται στο τέρας από τον ίδιο τον ιδιοκτήτη του οργανισμού για

η ίδια η τελική καταστροφή. Ο καρκίνος είναι η ζωντανή απόδειξη του ακραίου εκφυλισμού των κυττάρων και το αναπόφευκτο αποτέλεσμα της αφύσικης διατροφής.

Κατά τη διάρκεια των ερευνών τους, οι επιστήμονες έρχονται ξανά και ξανά πρόσωπο με πρόσωπο με τις πραγματικές αιτίες του καρκίνου. Κρατούν τις αδιάψευστες αποδείξεις στα χέρια τους, τις κοιτούν για λίγο και τις επιβεβαιώνουν, αλλά κάθε φορά που τίθεται το ζήτημα της αλλαγής των επικρατέστερων διατροφικών συστημάτων για συζήτηση, κλείνουν τα μάτια τους με έκπληξη, σαν να τους χτυπάει κεραυνός και χωρίς να καθυστερούν ούτε μια στιγμή τα καταφέρνουν, γιατί ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ να δουν τίποτα αφύσικο στις διατροφικές τους συνήθειες. Ειδικότερα, οι ΜΗΝ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ να επικρίνουν το ψωμί που τρώνε και το οποίο εδώ και αιώνες θεωρούσαν ιερό, χωρίς να σκεφτούν ούτε μια στιγμή ότι μέχρι να φτάσει στο τραπέζι έχει βεβηλωθεί ξανά και ξανά με το άλεσμα. , κοσκίνισμα, ζύμωμα και ψήσιμο.

Οι κυτταρολόγοι βλέπουν ξεκάθαρα ότι ο καρκίνος δημιουργείται μέσω κυττάρων που στερούνται εξειδικευμένων δομών και λειτουργικών δυνατοτήτων, ωστόσο κατά την άποψή τους όλα τα κύτταρα του λεγόμενου υγιούς ανθρώπου (παρόλο που είναι προϊόν αφύσικης διατροφής) είναι κατά κύριο λόγο πλήρως ανεπτυγμένα και τέλεια κύτταρα που αργότερα στερούνται τα φυσιολογικά τους χαρακτηριστικά μέσω της επίδρασης ορισμένων καρκινογόνων παραγόντων. Με άλλα λόγια, η απουσία των κατάλληλων μηχανισμών του εργοστασίου των ελαττωμάτων στην παραγωγή του συνδέονται με κάθε περιστασιακό παράγοντα, αλλά δεν έχουν καμία σχέση με τα δομικά υλικά που παρέχονται στο εργοστάσιο αυτό ή με τη φύση και την ποιότητα της πρώτης ύλης. υλικά απαραίτητα για την παραγωγή. ΔΕΝ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ ΝΑ ΔΟΥΝ ότι τα όργανα όλων των μαγειρευτών κατακλύζονται μόνιμα από δισεκατομμύρια κύτταρα που έχουν χάσει τις σωστές δομές και λειτουργίες τους. Θα παραθέσω τώρα μερικά αποσπάσματα από τα "ΚΑΡΚΙΝΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ" του Cowdry από τα οποία ο αναγνώστης θα δει καθαρά πόσο ξεκάθαρες και προφανείς είναι οι πραγματικές αιτίες
καρκίνος είναι.

Ο Cowdry γράφει (σελ. 11): «Με απώλεια εν όλω ή εν μέρει της εξειδικευμένης λειτουργίας υπηρεσίας των προδρόμων τους, τα καρκινικά κύτταρα χάνουν εξίσου τα δομικά χαρακτηριστικά που κάνουν τη συγκεκριμένη λειτουργία

δυνατόν. Η δομή δεν μπορεί να διατηρηθεί απουσία λειτουργίας όπως δεν μπορεί να διατηρηθεί η λειτουργία απουσία αντίστοιχης δομής." Ο Κάουντρι ξέχασε να προσθέσει την πιο προφανή αλήθεια με την οποία το μυστικό του καρκίνου θα είχε λυθεί μια για πάντα.

Δηλαδή, για να διατηρηθεί η δομή και η λειτουργία οι πρώτες ύλες είναι απαραίτητα απαραίτητα και όταν αυτές οι ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ μετατρέπονται σε ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΥΛΕΣ, ούτε η δομή θα διατηρηθεί ούτε η λειτουργία.

Για την κανονική ανάπτυξη των κυττάρων ο Cowdry αναφέρει τον Rusch ως εξής: "Τα κανονικά αρχέγονα κύτταρα περιέχουν πολλούς πιθανούς μηχανισμούς που τελικά καθορίζουν τη διαφοροποίηση. Αυτοί οι μηχανισμοί γίνονται λειτουργικά ενεργοί όταν τα συστατικά φθάσουν σε ορισμένα ποσοτικά επίπεδα" (σελ. 15). Κατά τη διάρκεια του μετασχηματισμού σε καρκίνο "Οι καρκινογόνοι παράγοντες προκαλούν μια αλλαγή σε μία ή περισσότερες από τις ειδικές λειτουργίες του κυττάρου. Η αλλαγή που προκύπτει είναι κληρονομήσιμη." Όμως, «Τα κύτταρα που έχουν υποφέρει από μια τέτοια κληρονομική αλλαγή μπορεί να απαιτούν την πρόσθετη απώλεια βοηθητικών παραγόντων πριν γίνουν εντελώς αυτόνομα νεοπλάσματα» (σελ. 17).
Ο καρκίνος δεν παράγεται από πλήρως ανεπτυγμένα και εξειδικευμένα κύτταρα. "Το ωάριο και το σπέρμα είναι κύτταρα υψηλής διαφοροποίησης που δεν γίνονται κακοήθη και προκαλούν καρκίνους που αποτελούνται από σπέρμα ή κύτταρα ωαρίων που πολλαπλασιάζονται χωρίς τους συνήθεις περιορισμούς και εισβάλλουν στις περιοχές που ανήκουν σε φυσιολογικά, καλά συμπεριφερόμενα κύτταρα" (σελ. 333).

Οι κύριες δραστηριότητες των καρκινικών κυττάρων είναι να κυνηγούν αζωτούχες ουσίες, να καταβροχθίζουν ζωικές πρωτεΐνες, να αρπάζουν αμινοξέα, να συνθέτουν μη φυσιολογικές πρωτεΐνες και να κάνουν διάφορα άλλα κατορθώματα παρόμοιας φύσης. Ο καρκίνος έχει θεωρηθεί «ως μια «παγίδα αζώτου» που απομακρύνει τα αμινοξέα από τη δεξαμενή του σώματος χωρίς να επιτρέπει καμία αξιόλογη επιστροφή σε αυτό» (σελ. 39). Πιο κάτω αναφέρεται (ό.π.): «Ο μεταβολισμός του αζώτου των κακοήθων κυττάρων φαίνεται να διεξάγεται παίρνοντας από καλά συμπεριφερόμενα κύτταρα, που εξυπηρετούν σωστά τον οργανισμό, υλικά που χρειάζονται τόσο πολύ». Το αίνιγμα θα είχε λυθεί εύκολα αν οι λέξεις «χρειαζόμουν πολύ» είχαν αντικατασταθεί από τις λέξεις «ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΟΣ». Οι Christensen και Henderson (1952) θεώρησαν την υπεροχή σε αμινοξύ

συσσώρευση από τα καρκινωματικά κύτταρα «ένας σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό του νεοπλασματικού κυττάρου σε ένα ζώο που χάνεται» (ibid.). Κατά την άποψή τους, το ζώο έχει σπαταληθεί όχι από την απουσία φυσικών τροφίμων, αλλά από την ανεπάρκεια της ποσότητας αμινοξέων.

Τα καρκινικά κύτταρα συνθέτουν συνεχώς πρωτεΐνες. Ο Cowdry γράφει (σελ. 152): "Η κακοήθεια έχει συχνά θεωρηθεί ότι σχετίζεται με μια ανωμαλία της πρωτεϊνικής σύνθεσης και τον πιθανό σχηματισμό μη φυσιολογικών πρωτεϊνών. Υπάρχει μια συνεχής καθαρή σύνθεση πρωτεΐνης και νουκλεοπρωτεΐνης για να δώσει νέα κυτταρική ουσία σε αναπτυσσόμενους όγκους, ενώ η σύνθεση αυτών υλικά σε κανονικούς μη αναπτυσσόμενους ιστούς εξισορροπούνται με ισοδύναμη διάσπαση». Σε άλλο σημείο αναφέρει τον Caspersson (1950): "Μεταξύ του κακοήθους κυττάρου όγκου και του κανονικά αναπτυσσόμενου κυττάρου φαίνεται να υπάρχει μια θεμελιώδης διαφορά όσον αφορά την ανάπτυξη του συστήματος για τον σχηματισμό πρωτεΐνης. που κανονικά περιορίζει τη δραστηριότητα του συστήματος σχηματισμού πρωτεϊνών, έχει πάψει λίγο πολύ να λειτουργεί, οδηγώντας σε συγκεκριμένες αλλοιώσεις στην κυτταροχημική εικόνα» (σελ. 10-102). Χρειάζεται να τονίσουμε ότι οι εν λόγω πρωτεΐνες δεν είναι πρωτεΐνες που λαμβάνονται από σταφύλια ή μήλα, αλλά εκείνες που μαγειρεύονται ή ψήνονται στην κουζίνα και απορρίπτονται από τα φυσιολογικά κύτταρα;

Περαιτέρω επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι η ποσότητα του Τα λίπη στα καρκινικά κύτταρα είναι πάνω από το φυσιολογικό, ενώ αυτό των βιταμινών και μετάλλων, από την άλλη πλευρά, είναι κάτω από το φυσιολογικό.

Ο Cowdry παραδέχεται ότι "τα κύτταρα, κακοήθη και άλλα, είναι σχεδόν αδιανόητα πολύπλοκα μικρά άτομα. Ίσως το καθένα μπορεί να έχει έως και 10.000 διαφορετικά βιοχημικά συστατικά, που κυμαίνονται από ανόργανα ιόντα έως τις πιο πολύπλοκες πρωτεΐνες και νουκλεοπρωτεΐνες, που αλληλεπιδρούν άμεσα ή έμμεσα μεταξύ τους. ..η ισορροπία των δραστηριοτήτων σε ένα ζωντανό κύτταρο, δηλαδή η συνολική φανερή έκφραση της ζωής του κυττάρου, πρέπει να είναι μια συνάρτηση ανά πάσα στιγμή πολύ περίπλοκων κινητικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ αυτών των υλικών. Για να οριστεί πλήρως η κατάσταση οποιουδήποτε κυττάρου, θα χρειαζόταν να περιγράψει με κινητικούς όρους τις πολλαπλές σχέσεις που εμπλέκονται.

μερικές μεταβλητές κάθε φορά, μπορούμε να αποκτήσουμε μια πολύ περιορισμένη άποψη της όλης περίπλοκης κατάστασης. Οι μαθηματικές διατυπώσεις που ασχολούνται με συστήματα 4 ή 5 συστατικών παρουσιάζουν τεράστιες δυσκολίες, πόσο μάλλον εκείνες που ασχολούνται με χιλιάδες μεταβλητές» (σελ. 151-152).Έτσι οι επιστήμονές μας, στα χέρια των οποίων βρίσκεται το πεπρωμένο όλης της ανθρωπότητας, γνωρίζουν απειροελάχιστα για το Ωστόσο, παρά την ελάχιστη γνώση τους, αγνοούν τη φύση που έχει κατασκευάσει αυτά τα πολύπλοκα κύτταρα και παρακινούν τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι μέσω των δικών τους ακριβών υπολογισμών μπορούν να καθορίσουν τις ακριβείς ποιοτικές και ποσοτικές απαιτήσεις αυτών των κυττάρων. κύτταρα σε σχέση με πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, βιταμίνες, μέταλλα κ.λπ.

Φτάνουν μάλιστα στο σημείο να περιφρονούν πρώτα τη σοφία του αρχιμηχανικού μη εγκρίνοντας αυτά που έχει ορίσει, και μετά να επινοούν διάφορες ουσίες στα εργοστάσιά τους και να μας τις προσφέρουν. Αφήστε τον αναγνώστη να αποφασίσει μόνος του εάν οι πράξεις τους είναι γελοίες ή αξιοθρήνητες.

Έχουν συλλεχθεί σημαντικά στοιχεία από επιστήμονες που δείχνουν ότι η λιτότητα ή οι διατροφικοί περιορισμοί εμποδίζουν, ή τουλάχιστον περιορίζουν, τη συχνότητα εμφάνισης και την ανάπτυξη του καρκίνου. Κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, υπό το αυστηρό δελτίο διατροφής που ίσχυε τότε στη Δανία, τη Ρωσία, τη Γερμανία και την Αυστρία, οι θάνατοι από καρκίνο ήταν λιγότεροι από ό,τι μετά την κατάργηση του δελτίου στο τέλος του πολέμου. Κατά τη γνώμη του Hindhede (1925) η υπερβολική σίτιση συνέβαλε σε αυτή τη μετέπειτα αύξηση της συχνότητας θανάτου.

Ο Cowdry αναφέρει παραδείγματα από πειράματα που έγιναν σε ζώα: «Δίνεται εύσημα στον Moreschi (1909) από τον McCay (1947) για την επέκταση του έργου παλαιότερων Βρετανών ερευνητών που τείνουν να δείξουν ότι ο διατροφικός περιορισμός εμποδίζει ή επιβραδύνει την ανάπτυξη όγκων στα ζώα.
Τα σαρκώματα που μεταμοσχεύθηκαν από τον Moreschi σε ποντίκια έλαβαν κατά προσέγγιση αναλογία με τις ποσότητες τροφής που παρείχαν. Τα ποντίκια σε περιορισμένες δίαιτες ζούσαν περισσότερο και η μεταμόσχευση όγκων σε αυτά ήταν πιο δύσκολη από ό,τι σε ποντίκια που είχαν τραφεί πλήρως.

«Ο ΜακΚέι και οι συνεργάτες του έχουν κάνει πολύ αξιόλογες μελέτες αρουραίοι καθυστερούσαν μειώνοντας την ενέργεια της δίαιτας σε αυτή που είναι επαρκής για συντήρηση, αλλά ανεπαρκής για την ανάπτυξη. Μια ομάδα κρατήθηκε έτσι

νεαρά για περισσότερες από 700 ημέρες και άλλη μία άνω των 900 ημερών χωρίς να αφεθεί να ωριμάσει, παρά το γεγονός ότι η μέση διάρκεια ζωής αυτού του είδους αρουραίων υπό συνήθεις συνθήκες είναι περίπου 600 ημέρες. Όταν δίνονται επαρκείς θερμίδες, οι καθυστερημένοι αρουραίοι ωριμάζουν και μπορεί να ζήσουν συνολικά 1.400 ή περισσότερες ημέρες — πάνω από το διπλάσιο της κανονικής διάρκειας ζωής τους» (σελ. 394-395). Και πάλι, σύμφωνα με τους McCay, Sperling and Barnes (1943) «ανάπτυξη όγκων ήταν αμελητέα σε αρουραίους που καθυστέρησαν στην ανάπτυξη έως ότου τους επιτραπεί να φτάσουν στην ωριμότητα» (σελ. 396). Τι θαυμάσια αποτελέσματα δεν θα λαμβάνονταν εάν αυτοί οι αρουραίοι τρέφονταν με περιορισμένη δίαιτα αποκλειστικά ωμών τροφίμων.

Περαιτέρω πειράματα έδειξαν ότι 150 περιπτώσεις όγκων αναπτύχθηκαν σε 198 αρουραίους που τρέφονταν με "κανονική" διατροφή, έναντι μόνο 38 όγκων μεταξύ 200 καθυστερημένων αρουραίων — ζώα που στερήθηκαν εν μέρει τη λεγόμενη κανονική διατροφή. Μέχρι πότε ο άνθρωπος πρέπει να επιμείνει να θεωρεί ένα φυσιολογικό δίαιτα που σκορπίζει τέτοια ανελέητη σφαγή και μειώνει τη διάρκεια της ζωής πολλές φορές;

Έχουν γίνει προσπάθειες κατά καιρούς για να αποσαφηνιστεί η σχέση μεταξύ σωματικού βάρους και θνησιμότητας από καρκίνο με αναφορά στις στατιστικές ασφάλισης ζωής. Το 1913, μια κοινή επιτροπή της Ένωσης Ιατρικών Διευθυντών Ασφάλισης Ζωής και της Αναλογιστικής Εταιρείας της Αμερικής ασχολήθηκε με 774.672 συμβόλαια που αγοράστηκαν από άνδρες ηλικίας 20-62 ετών. Στη συνέχεια, διαπιστώθηκε ότι για τους άνδρες που λαμβάνουν ασφάλιση σε ηλικία 30-44 ετών τα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο ήταν για τους υπέρβαρους 37, για εκείνους με τυπικό βάρος 32 και για τους λιποβαρείς 24, υπολογιζόμενοι ανά 100.000. Για την μεγαλύτερη ομάδα 45 ετών και άνω, το

Οι αντίστοιχοι συντελεστές ήταν 156, 144 και 120, αντίστοιχα. Σύμφωνα με τα αρχεία της Union Central Life Insurance Company, που αναλύθηκαν το 1932, τα ακόλουθα ήταν τα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο, ξεκινώντας από 25 τοις εκατό ή περισσότερο υπέρβαρο, έως 50 τοις εκατό λιποβαρή: 143, 138, 121, 111, 114 και 95, αριθμός 111 που αναφέρεται στο «κανονικό» βάρος. Ακόμη πιο πρόσφατα, σύμφωνα με το Στατιστικό Δελτίο της Metropolitan Life Insurance Company (1951), η θνησιμότητα των υπέρβαρων ανδρών από καρδιαγγειακή-νεφρική νόσο

ήταν και πάλι το μισό από το πρότυπο και αυτό από τον διαβήτη ήταν περίπου τέσσερις φορές το πρότυπο. Αυτά είναι τα κτερίσματα που ο ψεύτικος άνθρωπος χαρίζει στην ανθρωπότητα.

Μεταξύ 1900 και 1950 η αύξηση στα ποσοστά θνησιμότητας για καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής ήταν η εξής. Μέσα σε 50 χρόνια το ποσοστό θνησιμότητας από καρκίνο αυξήθηκε από 64 σε 139,6 ανά 100.000 πληθυσμού, ενώ για καρδιαγγειακά νοσήματα είχε αυξηθεί από 244 σε 478,1. Συνολικά, το 1950 από τους 803,9 θανάτους ανά 100.000 πληθυσμού από δέκα κύριες αιτίες, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος αντιστοιχούσαν σε 617,7. Ακόμη πιο σημαντικά είναι τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία, που αναφέρονται στο έτος 1964. Το ποσοστό θνησιμότητας από καρκίνο έχει πλέον ανέλθει σε 151,3, ενώ για τα καρδιαγγειακά νοσήματα έχει αυξηθεί σε 508,6, δίνοντας ένα συνδυασμένο αριθμό 659,9 σε σύνολο 939,7 από το σύνολο αιτίες. Αυτά είναι τα εκπληκτικά αποτελέσματα της «προόδου» της ιατρικής. το συγκλονιστικό αποτέλεσμα της πολλαπλότητας των γιατρών, νοσοκομείων και φαρμάκων. τα αναπόφευκτα προϊόντα του «εξευγενισμού και εξαγνισμού» των τροφίμων. Μπορεί κανείς κάλλιστα να φανταστεί την κατάσταση των πραγμάτων εάν η παρούσα «πρόοδος» συνεχιστεί για άλλα 50 χρόνια.

Σύμφωνα με τα επίσημα στατιστικά στοιχεία των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής για το 1964, μόνο το 1,4 τοις εκατό του συνολικού αριθμού θανάτων αποδόθηκε σε «Συμπτώματα, γεροντότητα και ακατάλληλες συνθήκες». Σε αυτή την κατηγορία η γεροντότητα είναι μια απλή εικασία, φυσικά, γιατί ανάμεσα σε αυτούς που καταναλώνουν μαγειρευτά φαγητά κανείς δεν φτάνει σε μεγάλη ηλικία. Ενώ υπό πραγματικά πολιτισμένες συνθήκες! Εκτός από ατυχήματα και ατυχίες, όλη η ανθρωπότητα θα πέθαινε σε προχωρημένη ηλικία.

Μεταξύ των άγριων ζώων στο φυσικό περιβάλλον η εμφάνιση καρκίνου είναι άγνωστη. Ωστόσο, μετά την υποβολή πιθήκων σε αιχμαλωσία σε εκφυλισμένη τροφή για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, ήταν δυνατό να παρατηρηθούν ένας ή δύο όγκοι που μοιάζουν με καρκίνο. «Η μόνη μεγάλη ομάδα οργανισμών για την οποία απουσιάζει εντελώς η περιστασιακή εμφάνιση καρκίνου, κατοικεί στα βάθη του ωκεανού», δηλώνει ο Cowdry (σελ.
196). Αυτό συμβαίνει επειδή τα καταστροφικά χέρια της ανθρωπότητας δεν έχουν

τους έφτασε. Η ασυλία τους είναι ακόμη πιο αξιοσημείωτη δεδομένου ότι ο κόσμος τους είναι πολύ μεγαλύτερος από τον δικό μας, τόσο σε έκταση όσο και σε πληθυσμό.

Όπως είπαμε, οι επιστήμονες κατά την έρευνά τους έρχονται αντιμέτωποι με τα βασικά αίτια του καρκίνου, τα κοιτούν και τα επιβεβαιώνουν και όμως τα προσπερνούν με πλήρη αδιαφορία, σαν να ήταν κάτι άλλο η αναζήτησή τους. «Η ιδέα ότι ορισμένα διατροφικά συστατικά που προσλαμβάνονται σε υπερβολικές ποσότητες ή λόγω της απουσίας τους μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο στον άνθρωπο, κερδίζει έδαφος από άλλη πηγή.

Πειραματικές αλλαγές στη διατροφή των ζώων μπορεί να κάνουν όλα τα διαφορά στην επακόλουθη παρουσία ή απουσία καρκίνου» (σελ. 220).

Αντιλαμβάνονται ακόμη και άμεσα τις επιπτώσεις των φυσικών τροφίμων. Ο Cowdry είναι αρκετά σαφής σε αυτό το σημείο: "Τέλος αρχίζει να προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει λιγότερη προδιάθεση για ανάπτυξη όγκου σε ορισμένα ζώα όταν τρέφονται με φυσικές τροφές παρά όταν τρέφονται με τροφές υψηλής καθαρότητας. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) παρατήρησε ότι λιγότερα καλοήθη ηπατώματα αναπτύχθηκαν σε αρσενικά ποντίκια DBA σε δίαιτα Purina Laboratory Chow που αποτελούνταν κυρίως από φυσική τροφή από ό,τι σε άλλα σε δίαιτα που αποτελείται από ημικαθαρμένα συστατικά, κυρίως καζεΐνη, άμυλο αραβοσίτου, μερικώς υδρογονωμένο βαμβακέλαιο, συνθετικές βιταμίνες και μίγμα αλατιού Επιπλέον, οι ημι-καθαρισμένες δίαιτες που χορηγήθηκαν σε αρσενικά ποντίκια C3H ενίσχυσαν την ανάπτυξη καλοήθων ηπατωμάτων. Η διαφορά στην ανάπτυξη του όγκου συσχετίζεται με αξιοσημείωτες διαφορές στην πρόσληψη θερμίδων, στο σωματικό βάρος ή στην αναλογία πρωτεΐνης, λίπους, βιταμινών και μέταλλα στη διατροφή Οι συγγραφείς προσέχουν να επισημάνουν ότι δεν πρέπει να υποθέσει κανείς ότι άλλοι τύποι όγκων ανταποκρίνονται διαφορετικά» (σελ. 403-404).

"Οι Engel και Copeland (1952) διαπίστωσαν ότι οι αρουραίοι AES και Sprague Dawley που απογαλακτίστηκαν με φυσικές τροφές (δίαιτες αποθεμάτων) ανέπτυξαν λιγότερους όγκους του μαστού που προκλήθηκαν από το καρκινογόνο, 2-ακετυλαμινοφλουρένιο, από εκείνους που τρέφονταν με ημικαθαρισμένη δίαιτα. Η διαφορά ήταν σημαντική" (σελ. 404).

Ο αναγνώστης παρατήρησε αναμφίβολα τι είδους τροφή δίνουν στα πειραματικά ποντίκια: υλικά υψηλής καθαρότητας όπως καζεΐνη, άμυλο, βαμβακέλαιο, συνθετικές βιταμίνες και άλατα. Το μείγμα αυτών των ουσιών ονομάζεται λάθος «κανονική διατροφή» από τους ερευνητές. Μαζεύουν 100 τοις εκατό ποντίκια απαλλαγμένα από καρκίνο από τα χωράφια και τα φυλακίζουν σε κλουβιά, μεταχειρίζονται τα φτωχά πλάσματα σαν «λεπτεπίλεπτα» παιδιά, τα συγγενεύουν μεταξύ τους, τα ταΐζουν με την «κανονική διατροφή» και μετά από μερικές γενιές τα μετατρέπουν σε αποκαλούν «καθαρά συγγενή στελέχη ποντικών». Σύμφωνα με αυτούς, αυτό το «συγγενές στέλεχος ποντικών» βρίσκεται σε ειδική παθολογική κατάσταση, στην οποία έως και το 80 τοις εκατό ορισμένων στελεχών είναι ευαίσθητα σε «αυθόρμητους» όγκους «άγνωστων αιτιών». Όλοι οι μαγειρευτές βρίσκονται σε ακριβώς παρόμοια παθολογική κατάσταση.

Ας δούμε τώρα αν οι επιστήμονες είναι σε θέση να αντλήσουν κάτι χρήσιμο συμπεράσματα από τα παραπάνω εντυπωσιακά στοιχεία. Η απάντηση είναι δυστυχώς αρνητική. Πράγματι, ο Κάουντραυ δυσκολεύεται πολύ να απορρίψει τα πιο πολύτιμα δεδομένα, μήπως κάποιος από τους αναγνώστες του είναι αρκετά ανόητος ώστε να σκεφτεί να παραιτηθεί από τη μία ή την άλλη από τις αμέτρητες ποικιλίες φαγητών και ποτών, που συνήθως θεωρούνται ως τα φαινόμενα του πολιτισμού. Αυτό λέει: "Προσοχή είναι απαραίτητη κατά την ανάγνωση των δεδομένων για τον ανθρώπινο καρκίνο στα ζώα, ειδικά σε σχέση με τη διατροφή. Ο άνθρωπος, εκτός από το επίπεδο σχεδόν λιμοκτονίας, είναι παμφάγος που έχει συνηθίσει να καταναλώνει μεγάλη ποικιλία τροφών συγκεντρώθηκαν από πολλά μέρη του κόσμου· ενώ τα ζώα είναι προσαρμοσμένα σε μάλλον ομοιόμορφες και απλές δίαιτες τοπικής προέλευσης» (σελ. 220). Ας κρίνει ο ίδιος ο αναγνώστης σε ποια τεράστια παρανόηση είναι ο συγγραφέας.

"Χορηγούνται τεχνητά τονισμένες κληρονομικές ευαισθησίες στον καρκίνο σε αυτά τα απομονωμένα, περιποιημένα και προστατευμένα, στενά συγγενικά στελέχη ποντικών, πώς παράγονται στην πραγματικότητα οι καρκίνοι σε αυτά;" ρωτά ο Κάουντρι (σελ. 350), χωρίς να μπορεί να βρει απάντηση στην ερώτηση.

"Η αναγνώριση της ισχυρής κληρονομικής ευαισθησίας που σχετίζεται με τα όργανα σε ορισμένα στελέχη ποντικών υπογραμμίζει την άγνοιά μας ως προς τη φύση των καρκινογόνων ουσιών στα οποία είναι ευαίσθητα τα κύτταρα. Αυτά τα ποντίκια έχουν μια πολύ προστατευμένη ζωή σε κλουβιά. Συνήθως φυλάσσονται σε κλιματιζόμενα

δωμάτια και η διατροφή τους είναι εντυπωσιακά σταθερή. Δεν εκτίθενται σε κανένα γνωστό φυσικό ή χημικό ή βιολογικό καρκινογόνο» (σελ. 349-350). Ο Κάουντρι σκόπιμα κλείνει τα μάτια του στο γεγονός ότι οι πραγματικές φυσικές, χημικές και βιολογικές καρκινογόνες ουσίες είναι οι ίδιες οι συνθήκες που δημιούργησε ο ίδιος για αυτά τα φτωχά ποντίκια. Αυτά περιλαμβάνουν τη στέρησή τους από το φυσικό τους περιβάλλον και τη τροφή τους, την απομόνωση και το κλείσιμό τους σε απομονωμένα κλουβιά, τη στέγασή τους, την περιποίηση και την προστασία τους, την τεχνητή αιμομιξία τους, τη διατήρησή τους χωρίς ενόχληση σε κλιματιζόμενα δωμάτια και τη διατροφή τους με καζεΐνη, άμυλο αραβοσίτου, βαμβακέλαιο. συνθετικές βιταμίνες και άλατα.

Αλλού, ο Cowdry φέρνει δύο πίνακες πειραματικών δεδομένων για να δείξει τροποποιήσεις στην ανάπτυξη καρκίνου με αλλαγή (α) διατροφικές πρωτεΐνες και βασικά αμινοξέα και (β) διαιτητικές βιταμίνες Β. Στη συνέχεια κάνει τα ακόλουθα σχόλια: "Οι βιταμίνες και τα απαραίτητα αμινοξέα μπορούν να τροποποιήσουν την παραγωγή καρκίνου... Είναι δύσκολο να εξηγηθούν αυτά και άλλα ευρήματα. Δεν πρέπει να θεωρηθεί ότι η συγκεκριμένη διατροφική ουσία σε ανεπάρκεια ή περίσσεια δρα απευθείας στον ιστό στον οποίο γίνεται η νεοπλασματική αλλαγή» (σελ. 401). Πρόκειται σαφώς για απόρριψη των διαθέσιμων δεδομένων. Ισοδυναμεί με το να πούμε ότι η ικανοποιητική ή μη ικανοποιητική λειτουργία ενός εργοστασίου δεν πρέπει να υποτίθεται ότι έχει καμία σχέση με την αρμονία ή τη δυσαρμονία των πρώτων υλών που του παρέχονται.

«Θα ήταν εντελώς πρόωρο να επινοηθεί κάποια δίαιτα πρόληψης του καρκίνου για τον άνθρωπο με βάση αυτά τα ευρήματα, όπως σωστά προειδοποίησε ο Greenstein (1947)», γράφει ο Cowdry και στη συνέχεια προσθέτει: «Πρώτον, η διάρκεια ζωής του ανθρώπου είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή πειραματόζωα που τηρούν μια τέτοια υποθετική δίαιτα δεν θα ήταν εφικτά για τα πολλά χρόνια, που ανέρχονται σε ορισμένες περιπτώσεις σχεδόν στο ένα τέταρτο του αιώνα, των περιόδων λανθάνουσας καρκινογένεσης» (σελ. 401).
Παρόλα αυτά, «Η παρατεταμένη υποσιτισμός στα ζώα σίγουρα μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης πολλών ειδών αυθόρμητων όγκων» (σελ. 429).

«Τα διαθέσιμα στοιχεία αφορούν κυρίως τη συχνότητα εμφάνισης όγκων και όχι ρυθμό ανάπτυξής τους μετά την έναρξη. Οι λίγες περιπτώσεις σε

Η ανάπτυξη που τροποποιείται από διαιτητικούς παράγοντες είναι ανεπαρκή στοιχεία στα οποία μπορούμε να βασίσουμε οποιαδήποτε θεραπευτικά μέτρα στην παρούσα κατάσταση των γνώσεών μας» (σελ. 402). Μας φαίνεται ότι ο Cowdry δεν ενδιαφέρεται να μειώσει τη συχνότητα εμφάνισης όγκων· ενδιαφέρεται μόνο στο πρόβλημα της εύρεσης θεραπευτικών μέτρων για τη θεραπεία του καρκίνου και αυτό όχι μέσω της διόρθωσης των διατροφικών μας συνηθειών, αλλά μέσω της χρήσης κάποιου φανταστικού χαπιού ή άλλου.

Είναι ενδιαφέρον να γνωρίζουμε πότε και πού θα αντιληφθούν επιτέλους οι επιστήμονες τις πραγματικές αιτίες του καρκίνου. Μέχρι στιγμής έχουν ανακαλύψει περίπου 400 «καρκινογόνους παράγοντες», για τους οποίους ο Cowdry λέει: «Πιθανώς σε λιγότερο από το ένα τοις εκατό των καρκίνων που αντιμετωπίζουν οι γιατροί είναι ανιχνεύσιμα τα πραγματικά καρκινογόνα ή ο συνδυασμός καρκινογόνων ουσιών» (σελ. 390). Σε αντίθεση με αυτό, έχουμε ήδη δει πώς η «κανονική» (αφύσικη) διατροφή προώθησε όγκους σε 80 από τα 100 ποντίκια χωρίς καρκίνο σε μια περίπτωση και 150 από τα 198 σε μια άλλη περίπτωση. Ο μερικός περιορισμός αυτής της δίαιτας μείωσε αυτούς τους 150 όγκους σε 38. Το δελτίο του ανέστειλε σημαντικά τη συχνότητα του καρκίνου σε ολόκληρα έθνη και η αντικατάστασή του από φυσική διατροφή έτεινε να αποτρέψει την ανάπτυξη του καρκίνου εντελώς. Θα περίμενε κανείς ότι ο Cowdry θα θεωρούσε τώρα τη φυσική διατροφή ως την απάντηση στο πρόβλημα της καταπολέμησης του καρκίνου και θα σταματούσε να σπαταλά Ο χρόνος του για μάταιες έρευνες όλων των άλλων καρκινογόνων ουσιών. Αντίθετα, δεν είναι καν έτοιμος να τοποθετήσει τη μοναδική αιτία του καρκίνου, την ελαττωματική διατροφή, μεταξύ των άλλων καρκινογόνων παραγόντων του. Τον αποκαλεί απλώς έναν «τροποποιητικό» παράγοντα και τον υποτιμά με αβάσιμα επιχειρήματα.
Όντας ακόμα μπερδεμένος με τη συμπεριφορά των κακοήθων κυττάρων, γράφει (σελ. 43):

«Είναι σχεδόν αυτονόητο ότι ένας Αριστοτέλης ή ένας Δαρβίνος, αν αυτός ήταν μαζί μας σήμερα, θα μπορούσαμε να συγκεντρώσουμε όλα τα στοιχεία όπως τα γνωρίζουμε για τα καρκινικά κύτταρα και να παράσχουμε μια εξήγηση για την κακοήθη συμπεριφορά τους. Ίσως στα επόμενα χρόνια να γίνει αυτό και να αναρωτηθούμε γιατί μείναμε τυφλοί τόσο καιρό. Στο μεταξύ, σταματάμε την πρόοδο μαθαίνοντας λίγο εδώ κι εκεί." Αλλά παρακαλώ να επισημάνω ότι ούτε Αριστοτέλης χρειάζεται εδώ, ούτε Δαρβίνος. Αρκεί ο Κάουντρι να βγει από τα όρια του εργαστηρίου του και ξεχνώντας για μια στιγμή την ύπαρξή του, για να κατευθύνει τα μάτια του προς το

αστέρια, τον ήλιο, το φεγγάρι, τα δέντρα και τα λουλούδια, για να βυθιστούν νοερά στα μυστήρια τους και να αντιληφθούν με ποια ακριβή κανονικότητα περιστρέφεται όλος ο κόσμος. Μπορεί οποιοσδήποτε επιστήμονας να καταστρέψει αυτόν τον κόσμο και να κατασκευάσει τον δικό του κόσμο στη θέση του; Οι επιστήμονες καταστρέφουν αυτόν τον ζωντανό, αυτόν τον κινούμενο κόσμο και παρουσιάζουν στην ανθρωπότητα έναν κόσμο δικής τους κατασκευής, με το ψωμί τους, τα αμινοξέα τους, τις τεχνητές βιταμίνες και τα συνθετικά τους άλατα. Είναι ενδιαφέρον να γνωρίζουμε εάν μετά την ανάγνωση αυτών των γραμμών, οι επιστήμονες θα εξακολουθήσουν να τοποθετούν τη δική τους γνώση πάνω από τη σοφία της φύσης της Γης.

Περαιτέρω ο Cowdry απαριθμεί πάρα πολλές περιπτώσεις αυθόρμητης εξαφάνισης κακοήθων όγκων και τελικά εξάγει τα ακόλουθα συμπεράσματα (σελ. 545):

«1. Μερικοί πολύ μικροί πρωτοπαθείς καρκίνοι εμφανίζονται περιστασιακά σε μεγάλους αριθμούς στο στήθος, τον προστάτη και τη μήτρα. Πολλά από αυτά δεν αναπτύσσονται, παραμένουν λανθάνοντα για χρόνια ή αυθόρμητα υποχωρούν εντελώς.

«2. Αλλαγές, συνήθως προσωρινές, στο μέγεθος των καλά ανεπτυγμένων καρκίνων δεν παρατηρούνται σπάνια. Αυτές μπορεί να προκληθούν από τη λειτουργία πολλών παραγόντων που επηρεάζουν τον όγκο των κακοήθων κυττάρων και του στρώματος.

«3. Ανεξήγητες αλλοιώσεις στον τύπο των κακοήθων όγκων συμβαίνουν περιστασιακά χωρίς προφανή λόγο.

«4. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα για την εξαφάνιση του νευροβλαστώματα στα παιδιά. Σε ορισμένα από αυτά αυτό συσχετίζεται με προοδευτική διαφοροποίηση των κακοήθων κυττάρων για άγνωστους λόγους.

«5. Λίγες εξακριβωμένες περιπτώσεις πλήρους υποχώρησης των καρκίνων έχουν που δεν μπορεί να αποδοθεί στη θεραπεία που δόθηκε.
Προφανώς, ορισμένα είδη κακοήθων κυττάρων ελέγχονται σε εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις από φυσιολογικούς μηχανισμούς».

Ποια θα μπορούσε να είναι η αιτία της αυθόρμητης υποχώρησης των όγκων, αν όχι κάποια τυχαία και ανεπαίσθητη αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες του ασθενούς; Μπορεί να υπάρχει μόνο μία μέθοδος για τους επιτυχημένους

θεραπεία του καρκίνου. Ο όγκος πρέπει πρώτα να στερηθεί τα εκφυλισμένα τρόφιμα και στη συνέχεια να λιμοκτονήσει και να σκοτωθεί κυριολεκτικά μειώνοντας την πρόσληψη ακόμη και φυσικών θρεπτικών συστατικών στο ελάχιστο. Σε περίπτωση ανάγκης, τα φυσιολογικά κύτταρα, επίσης, μπορούν να διατηρηθούν σε κατάσταση μισής πείνας για ορισμένο χρονικό διάστημα. Μετά την εξαφάνιση του όγκου μπορούν εύκολα να αποκατασταθούν ξανά στην προηγούμενη ισχύ τους.

Η εργασία και τα έξοδα προετοιμασίας μαγειρεμένων φαγητών είναι Τίποτα εκτός από καθαρά απόβλητα

Όπως έχουμε ήδη δει, ο πραγματικός άντρας ζει μόνο με ωμά τρόφιμα. Όλα τα μαγειρεμένα φαγητά και ποτά που καταναλώνονται στον κόσμο χάνονται άσκοπα. Τα λεφτά που δαπανώνται γι' αυτά σπαταλούνται μάταια. Εκ πρώτης όψεως αυτή η δήλωση μπορεί να φαίνεται απίστευτη, αλλά είναι η απλή αλήθεια, την απόδειξη της οποίας έχω αποκτήσει από τη δική μου προσωπική εμπειρία.

Στην αρχή, σκεφτήκαμε ότι έπρεπε να αυξήσουμε το πρόσληψη ακατέργαστων θρεπτικών συστατικών στην ίδια αναλογία που μειώσαμε την κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού, αλλά σύντομα καταλάβαμε ότι κάναμε λάθος. Αν και στην αρχική περίοδο υπήρχε αρκετά μεγάλη ζήτηση για φυσικά τρόφιμα για την αποκατάσταση των επίμονων απωλειών που υπέστη ο οργανισμός και την αναδόμηση των οργάνων ενισχύοντάς τα με φρέσκα συμπληρώματα ενεργών κυττάρων, αργότερα αυτή η ζήτηση μειώθηκε σταθερά.

Μας εξέπληξε επίσης η μικρή ποσότητα φαγητού που κατανάλωσε η κόρη μας Anahit. Η μητέρα της, με τον προκατειλημμένο φόβο της για τον υποσιτισμό, την ανάγκαζε να φάει περισσότερο, αλλά το παιδί αρνιόταν επίμονα να το κάνει. Σταδιακά, μου έγινε σαφές ότι τα φρούτα και τα δημητριακά σε ακατέργαστη κατάσταση είναι εξαιρετικά συμπυκνωμένα θρεπτικά συστατικά υψηλής ποιότητας και, ως εκ τούτου, μια πολύ μικρή ποσότητα από αυτά ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του οργανισμού μας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ένα παιδί που τρώει ωμά δεν πρέπει ποτέ να αναγκάζεται να φάει περισσότερο από αυτό που επιθυμεί. Δεν είναι παραμύθι όταν ακούμε ένα άτομο να επιβιώνει για μήνες σε ένα ραντεβού ή ένα καρύδι την ημέρα. Οι μαγειρευτές μπορούν να απολαύσουν τον εαυτό τους σε πιάτα με μαγειρευτά γεύματα, επειδή δεν περιέχουν καμία τροφή με την πλήρη έννοια της λέξης.

Τα φυτοφάγα ζώα με τη σειρά τους καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες χόρτου, επειδή σε μεγάλο βαθμό αυτό το χορτάρι αποτελείται από χονδροειδείς ζωοτροφές. τα πραγματικά θρεπτικά συστατικά σε αυτό βρίσκονται σε διάσπαρτη κατάσταση και σε πολύ αραιές ποσότητες.

Αυτά τα ζώα αδειάζουν τα έντερα τους από μάζες χονδροειδών ζωοτροφών αρκετές φορές την ημέρα, ενώ ο κανονικός ωμοφάγος αισθάνεται την ανάγκη μιας μόνο κίνησης την ημέρα. Ο υπερβολικός μετεωρισμός, η παρουσία άπεπτων υπολειμμάτων φρούτων στα κόπρανα και η απαίτηση για κενώσεις περισσότερες από μία φορές την ημέρα είναι σημάδια υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού, τα οποία πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγει ο ωμοφάγος με εύκρατο τρόπο. Η ποσότητα φρούτων που τρώω συνήθως δεν είναι μεγαλύτερη από αυτή που καταναλώνει οποιοσδήποτε μαγειρευτός που αγαπά τα φρούτα. Σε αυτό προσθέτω ένα πιάτο σαλάτα καλαμποκιού την ημέρα, η οποία χρησιμεύει για να κλείσει το διατροφικό κενό που υπάρχει σε όλους τους μαγειρευτές, λόγω ανεπάρκειας φυσικών τροφίμων. Σε αυτό το απλό ναύλο δεν υπάρχει χώρος, φυσικά, για όλα τα εκφυλισμένα τρόφιμα που έπαιρνα στο παρελθόν.

Ποια θα ήταν η εικόνα αν όλος ο κόσμος συνέλθει ξαφνικά και υιοθετούσε τους φυσικούς νόμους της διατροφής; Ακόμα κι αν η παραγωγή φρούτων παρέμενε στο σημερινό της επίπεδο, αφού επιτρεπόταν σε κάθε άτομο ένα πιάτο σαλάτα λαχανικών ή καλαμποκιού την ημέρα και έτσι ικανοποιούσε πλήρως τις διατροφικές απαιτήσεις όλου του κόσμου, θα παρέμενε ως ανεπιθύμητο πλεόνασμα όλα τα ζωικά τρόφιμα. ζάχαρη, τσάι, καφές, κακάο, αλκοολούχα και μη αλκοολούχα ποτά, καπνός, μαργαρίνη, καθώς και το μεγαλύτερο μέρος των οσπρίων και των δημητριακών που καταναλώνονται σήμερα.

Ας δούμε τώρα τι συμβαίνει τελικά με όλο αυτό το εκφυλισμένο φαγητό που καταναλώνεται σήμερα στον κόσμο. Στην πραγματικότητα, απορρίπτεται με τρεις τρόπους.

1. Λόγω ανεπάρκειας στο συμπλήρωμα εξειδικευμένων κυττάρων, το Ο πραγματικός άνθρωπος είναι υποχρεωμένος να ανέχεται την παρουσία ενός συγκεκριμένου αριθμού παρασιτικών κυττάρων που σχηματίζονται από μαγειρεμένο φαγητό, προκειμένου να διατηρήσει τον ελάχιστο όγκο των οργάνων και των συστημάτων του.

2. Ο ψεύτικος άνθρωπος καταναλώνει τεράστια ποσότητα εκφυλισμένης τροφής.

3.Ανεξάρτητα από το αν το άτομο αποτελείται από ένα μόνο σώμα ή αν είναι συνδυασμός δύο σωμάτων (όπως φαίνεται από τη σχετική αδυνατότητά του ή στιβαρότητα), η περιττή μερίδα της τροφής, η οποία εισάγεται στον οργανισμό μέσω εθισμού και που είναι πέρα από την αφομοιωτική δύναμη των κυττάρων, απλά καίγεται και φεύγει από το σώμα μέσω διαφόρων καναλιών. Η ποσότητα του φαγητού που σπαταλάται με αυτόν τον τρόπο αποτελεί ένα τεράστιο ποσοστό της συνολικής πρόσληψης τροφίμων.

Η πιο θλιβερή πτυχή της ερώτησης είναι το γεγονός ότι τα εξειδικευμένα κύτταρα ξοδεύουν μεγάλο μέρος της ενέργειας που λαμβάνουν από φυσικές θρεπτικές ουσίες για να διασπάσουν τα τρόφιμα του ψεύτικου ανθρώπου, να τα απορροφήσουν στην κυκλοφορία του αίματος, για να εξασφαλίσουν την ομαλή λειτουργία των απεκκριτικών οργάνων και να διώξει από τον οργανισμό τις βλαβερές συνέπειες των μαγειρεμένων φαγητών. Για παράδειγμα, έχοντας δουλέψει ασταμάτητα όλη την ημέρα, τα ενεργά κύτταρα δικαιούνται λίγη ξεκούραση. Αντίθετα, είναι υποχρεωμένοι να πετάξουν στο κρεβάτι μέχρι το ξημέρωμα για να διώξουν από τον οργανισμό τις επιπλέον θερμίδες που εισάγει άπληστα στο σώμα ο ψεύτικος άνθρωπος.

Στο παρελθόν, είχα δοθεί σε ασυνήθιστο βαθμό στη λαιμαργία και τον εθισμό στο κρέας. Ως αποτέλεσμα, είχα υποφέρει από αϋπνία σε όλη μου τη ζωή. Δεν θυμάμαι ποτέ να είχα κοιμηθεί πριν από τα μεσάνυχτα ή να είχα ξυπνήσει μια φορά αρκετά νωρίς για να δω την ανατολή του ηλίου. Έμεινα ξύπνιος μέχρι τις τρεις ή τέσσερις το πρωί και σηκωνόμουν στις οκτώ ή εννιά με βαρύ κεφάλι. Ευτυχώς, μετά την υιοθέτηση της ωμής κατανάλωσης, η αϋπνία μου εξαφανίστηκε εντελώς, αλλά αν προσπαθήσω ποτέ να φάω ένα μεγάλο δείπνο το βράδυ, είμαι υποχρεωμένος να μείνω ξύπνιος μέχρι να ξημερώσει. Από τότε που ήταν 2 ετών, η Anahit δεν έχει ξυπνήσει ποτέ τη νύχτα.

Οι βιταμίνες και τα άλατα που βρίσκονται στα μαγειρεμένα τρόφιμα είναι ψευδείς, νεκρές, μη ισορροπημένες και επιβλαβείς. Τα μαγειρεμένα φαγητά δεν είναι παρά σπασμένα οικοδομικά υλικά και λάθος καύσιμα. Τα άχρηστα κύτταρα που σχηματίζονται από τέτοια δομικά υλικά είναι ένα ανεπιθύμητο βάρος για τα φυσιολογικά κύτταρα. Η θερμότητα που λαμβάνεται από τέτοιο καύσιμο είναι υπερβολική και επιβλαβής, ενώ η ενέργεια που παράγεται από αυτό (κινητήρια ενέργεια) είναι περιττή και άχρηστη. Αυτή η ενέργεια θέτει άσκοπα σε κίνηση τους κινητήρες του εργοστασίου εκτός ωρών εργασίας. αναγκάζει την καρδιά να λειτουργεί με διπλάσι

διαταράσσει την ανάπαυση που χρειάζονται οι ζωτικοί μηχανισμοί ολόκληρου του εργοστασίου, κουράζοντάς τους και φθείροντας τους μάταια. Η αϋπνία είναι ένα παράδειγμα των επιβλαβών συνεπειών της.

Τι συμβαίνει όταν οι κακομαθημένοι γιατροί αναπτύσσουν μεθόδους μείωσης της παχυσαρκίας; Σχεδιάζουν έναν πλήρη περιορισμό στην ημερήσια πρόσληψη τροφής, με αποτέλεσμα οι λίστες τους με απαγορευμένα τρόφιμα να περιλαμβάνουν βασικά και εξαιρετικά θρεπτικά είδη διατροφής όπως καρύδια, αμύγδαλα, σταφίδες, χουρμάδες, σύκα, μπανάνες. Με άλλα λόγια, μειώνουν το βάρος του ατόμου που θεραπεύεται με τίμημα να τον αδυνατίζουν και να τον αποδυναμώνουν ακόμη περισσότερο, με αποτέλεσμα να βλάπτουν σοβαρά την υγεία του. Σε τέτοιες περιπτώσεις, με τη μείωση των εκφυλισμένων τροφίμων, ο ψεύτικος άνθρωπος χάνει απλώς ένα μέρος από τα περιττά καύσιμα του, ενώ με τον περιορισμό των φυσικών τροφίμων τα φυσιολογικά κύτταρα στερούνται ορισμένα εξαιρετικά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Συνεπάγεται, λοιπόν, ότι ο ψεύτικος άνθρωπος μένει σταθερός στη θέση του, ενώ ο πραγματικός είναι αδυνατισμένος ακόμη περισσότερο.

Συναντάμε ένα πολύ διασκεδαστικό παράδειγμα της επίδρασης του περιορισμένου δίαιτα κατά τη μελέτη του καρκίνου. Συζητώντας αυτήν την ερώτηση ο Cowdry δηλώνει: «Είναι προφανές ότι η μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρκίνου του μαστού, που προκαλείται από διαιτητικούς περιορισμούς, συνδέεται με μειωμένη δραστηριότητα των ωοθηκών σε ποντίκια» (όπ. cit. σελ. 398). Τι άλλο θέλουμε; Έτσι ανακαλύφθηκε η αιτία του καρκίνου του μαστού. Απομένει πλέον στους γιατρούς να σταματήσουν πλήρως τη δραστηριότητα των ωοθηκών στις γυναίκες, προκειμένου να τις σώσουν εντελώς από τον καρκίνο των μαστικών αδένων.

Αλλά σίγουρα υπάρχει μια πολύ απλή εξήγηση για το τι πραγματικά συμβαίνει. Ο ΑΠΕΝΝΟΗΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ της πρόσληψης θερμίδων έχει δύο αντίθετα αποτελέσματα στον οργανισμό. Αφενός, η περιορισμένη κατανάλωση εκφυλισμένων τροφίμων αναστέλλει τη δημιουργία καρκίνου, ενώ, αφετέρου, η μειωμένη πρόσληψη φυσικών τροφίμων παρεμποδίζει τη φυσιολογική δραστηριότητα των ωοθηκών.

Η ιατρική επιστήμη είναι γεμάτη από τέτοιες αξιοθρήνητες αντιφάσεις. Όταν ένα ορισμένη ασθένεια έλκει προς τον εαυτό της τα επιβλαβή ρεύματα αφύσικων τροφίμων, ο οργανισμός του ασθενούς αποκτά μερική ανοσία από κάποια άλλη ασθένεια. Για παράδειγμα, άτομα που πάσχουν από διαβήτη,

η αρτηριοσκλήρωση και ορισμένες μολυσματικές ασθένειες υπόκεινται λιγότερο στον καρκίνο. Έχουν γίνει ακόμη και τρελά πειράματα για να υποβληθούν οι άνθρωποι στην επιρροή διαφόρων βακτηρίων για την υποτιθέμενη πρόληψη του καρκίνου. Το ίδιο συμβαίνει σε μικρότερη κλίμακα κατά τους εμβολιασμούς, όταν με την πρόκληση ηπιότερων μορφών ασθένειας τα παιδιά προστατεύονται από σοβαρές επιθέσεις αργότερα. Τη στιγμή που οι άνδρες αποφασίζουν να προστατεύσουν την υγεία των παιδιών τους με φυσικούς νόμους, τέτοια αφύσικα μέτρα θα καταστούν περιττά, τα αθώα παιδιά θα απελευθερωθούν από τα επικίνδυνα εμβόλια και ο εμβολιασμός θα περάσει στην ιστορία.

Τα πειράματα δείχνουν ότι από τη στιγμή που ο ψεύτικος άνθρωπος έχει κληθεί ύπαρξη, μερικοί διατροφικοί περιορισμοί δεν είναι σε θέση να ελέγξουν την ανάπτυξή του. Ακόμη και ένας εκφυλισμός 10-15 τοις εκατό στα τρόφιμα αρκεί για να το κρατήσει ζωντανό. Ο λογικός άνθρωπος θα πρέπει να προσέχει να παρέχει σε αυτό το τέρας έναν μόνο κόκκο τροφής. Έχω καθαρίσει εντελώς τις αρθρώσεις των ποδιών μου από όλες τις ουρικές συσσωρεύσεις, αλλά αν κάποια στιγμή τύχει να φάω κρέας, λίγες ώρες αργότερα χτυπήματα σφυριού με πληροφορούν ότι το ουρικό οξύ έχει διεισδύσει στις αρθρώσεις των μεγάλων δακτύλων μου. Συχνά έκανα αυτά τα πειράματα στα πρώτα χρόνια των σπουδών μου για την ωμή κατανάλωση.
Προφανώς, οι θέσεις που καθαρίζονται από το ουρικό οξύ είναι ακόμη κενές και οι δρόμοι που οδηγούν σε αυτές είναι ορθάνοιχτοι. Μόλις μια μπουκιά κρέατος εισαχθεί στο σώμα, μετατρέπεται σε ουρικό οξύ, το οποίο στη συνέχεια σπεύδει να καταλάβει τη θέση του.

Ούτε τα κύτταρα του ψεύτικου άντρα υποχωρούν με ευκολία. Ψεύδονται σε ενέδρα, μισοπεθαμένη, αλλά προσδοκώμενη. Μόλις τους φτάσει ένα κομμάτι εκφυλισμένης τροφής, αρχίζουν να αναβιώνουν και να πολλαπλασιάζονται.
Ο έλεγχος του σωματικού βάρους θα πρέπει να ανατεθεί αποκλειστικά σε φυσικά τρόφιμα. Το άτομο που προτείνει ότι το υπερβολικό αδυνάτισμα δεν είναι καλό για την υγεία σας, ουσιαστικά, σας συνιστά να θρέψετε και να θρέψετε δεκάδες κιλά άρρωστων και παρασιτικών κυττάρων για να διατηρήσετε το παχύρευστο σώμα σας. Ταυτόχρονα με τη δολοφονία του ψεύτικου ανθρώπου, η φυσική διατροφή, αργά αλλά σταθερά, θα αυξήσει το βάρος του πραγματικού ανθρώπου στο κανονικό πρότυπο που απαιτεί η φύση.

Αφού απαλλαγεί από αυτές τις άχρηστες μάζες σάρκας, ο άνδρας που είχε προηγουμένως φορτώσει το σώμα του με 40-50 κιλά άρρωστα κύτταρα και δεν μπορούσε να ανέβει ένα σκαλί χωρίς τη βοήθεια ενός στήριγμα, θα μπορεί τώρα να ανέβει στα βουνά χωρίς να γυρίσει τρίχα. Ένα τέτοιο άτομο δεν πρέπει ποτέ να ανησυχεί για τη γρήγορη απώλεια βάρους του. Αντίθετα, θα έπρεπε να το χαίρεται. Ένας λογικός άνθρωπος δεν πρέπει να ανέχεται ούτε έναν κόκκο άχρηστης σάρκας στο σώμα του. Εν ολίγοις, όλοι θα πρέπει επιτέλους να συνειδητοποιήσουν ότι με την εισαγωγή κάθε μπουκιάς μαγειρεμένου φαγητού στο σώμα του τρέφει τον ψεύτικο άνθρωπο, τον ανένδοτο εχθρό του, τον σκληρό δήμιό του. Υποφέρει από όλες τις γνωστές και άγνωστες ασθένειες. ανοίγει το δρόμο για τον δικό του θάνατο.

Κατά τη γνώμη ενός μαγειρευτοφάγου πρέπει κανείς να τρώει καλά για να διατηρεί καλή υγεία. Κατά την άποψή του, άδειο στομάχι σημαίνει πεινασμένο σώμα. Δεν ξέρει ότι ο άντρας με το γεμάτο στομάχι είναι πραγματικά άρρωστος. Το στομάχι του δυσκολεύεται να διώξει τα αφύσικα τρόφιμα στον κατάλληλο χρόνο. Το στομάχι του ωμοφάγου, από την άλλη, είναι πάντα άδειο ή, τέλος πάντων, είναι τόσο ελαφρύ που δεν αισθάνεται την παρουσία τίποτε εκεί. Νιώθει την πληρότητα των εντέρων του, γιατί εκεί μεταφέρεται αμέσως το φαγητό που έχει φάει. Ακόμη και η περίσσεια τροφής δεν βρίσκεται στο στομάχι του για πολύ. Διέρχεται γρήγορα στα έντερα και, αφομοιωμένο ή άπεπτο, φεύγει από το σώμα χωρίς να προκαλεί την ελάχιστη βλάβη στον οργανισμό.

Επομένως, δεν παράγονται ποτέ αέρια στο στομάχι ενός ακατέργαστου τρώγων. Εάν καταναλωθεί υπερβολική ποσότητα τροφής, μπορεί να δημιουργηθούν αέρια στα έντερα, αλλά τείνουν να φύγουν από το σώμα με την κανονική οδό. Ο ωμοφάγος βλέπει τη διαφορά μεταξύ των δύο συστημάτων διατροφής ακόμη πιο ξεκάθαρα όταν προσπαθεί να δειπνήσει καλά μετά από μερικούς μήνες αποχής. Τότε είναι που αναρωτιέται πώς θα μπορούσε ποτέ να σέρνεται σε μια τόσο αρρωστημένη και μίζερη ύπαρξη και να θεωρεί φυσιολογικό αυτόν τον αποκρουστικό τρόπο ζωής.

Το φάρμακο του μαγειρευτοφάγου είναι ένα Ολόκληρο Λανθασμένη Επιστήμη

Όπως είδαμε, οι ασθένειες δημιουργούνται από τη διάχυση των αναπόσπαστων πρώτων υλών του ανθρώπινου εργοστασίου. Επομένως, η υγεία μπορεί να ανακτηθεί μόνο εάν αποκατασταθεί η ακεραιότητα αυτών των υλικών. Ποια είναι όμως η βάση της όλης δραστηριότητας της σύγχρονης ιατρικής επιστήμης; Τι ακριβώς κάνουν οι γιατροί; Κάνουν μάταιες προσπάθειες να αποκαταστήσουν αυτή την ακεραιότητα με εκφυλισμένα τρόφιμα, τεχνητές βιταμίνες, άλατα, ορμόνες και πλήθος δηλητηριωδών παρασκευασμάτων, και ταυτόχρονα αφαιρούν και πετούν ολόκληρους αδένες και όργανα που έχουν υποστεί ανεπανόρθωτη βλάβη και ανίκανη αποτέλεσμα της αποσύνθεσης των φυσικών πρώτων υλών.

Όλη η ανθρωπότητα ζει σε μια κατάσταση τρομερής άγνοιας. Κατά τη γνώμη του μαγειρευτόφαγοι, η κατανάλωση μαγειρευτών είναι κάτι απολύτως φυσικό, ενώ η διατροφή από τους νόμους της φύσης είναι ένα πείραμα, και μάλιστα επικίνδυνο πείραμα. Στην πραγματικότητα, οι άντρες έχουν καταστρέψει άθελά τους την ΤΕΛΕΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ που ανέπτυξε η φύση και για χιλιάδες χρόνια κάνουν ΑΝΟΥΣΙΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ με μαγειρεμένα φαγητά, τεχνητά παρασκευάσματα και δηλητηριώδεις ουσίες για να βρουν μια νέα ισορροπία, τη δική τους ισορροπία. Τα άμεσα αποτελέσματα αυτών των πειραμάτων είναι οι πολυάριθμες ασθένειες που επικρατούν στον κόσμο σήμερα.

Όταν προσκαλώ τους ανθρώπους να υιοθετήσουν την ωμή κατανάλωση, δεν προτείνω ένα νέο πείραμα. Αντιθέτως, τους προτρέπω ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΣΤΑ ΠΑΡΑΛΟΓΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΟΥΝ ΣΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ.

Επομένως, υπό την προϋπόθεση ότι δεν στερείται κοινής λογικής, ο αναγνώστης δεν πρέπει να περιμένει άλλους να πραγματοποιήσουν εκείνο το «νέο πείραμα» και να τον ενημερώσουν για το αποτέλεσμα. Θα πρέπει να σταματήσει αμέσως τα επικίνδυνα πειράματά του και να στραφεί στον κανονικό τρόπο ζωής.

Τα τελικά προϊόντα όλων αυτών των πειραμάτων, τα αριστουργήματα του τα ερευνητικά εργαστήρια του ανθρώπου, είναι τα χάπια και οι σκόνες με τις οποίες οι επιστήμονες θέλουν να ταΐσουν τον κόσμο, ενώ τα αριστουργήματα του εργαστηρίου της φύσης είναι το σιτάρι, το καρύδι και το μήλο. Πρέπει όλοι να κάνουμε μια επιλογή μεταξύ αυτών των δύο. Όλα τα μαγειρεμένα τρόφιμα είναι τεχνητές ουσίες

στερούνται τις φυσικές τους ιδιότητες. Έχουν τόση θρεπτική αξία με τα δισκία βιταμινών και τα εκχυλίσματα τροφίμων που διαφημίζονται ευρέως.

Υπάρχουν πολλά είδη ζωντανών όντων, δεν έχουν ούτε γιατρούς, ούτε νοσοκομεία και φαρμακεία, ωστόσο, με εξαίρεση εκείνα που βρίσκονται υπό τη φροντίδα του ανθρώπου, ζουν χωρίς να υποκύψουν σε ασθένειες και ολοκληρώνουν τη σωστή διάρκεια ζωής τους που αντιστοιχεί στη σωματική τους συντάγματα, που κυμαίνονται από μερικές ημέρες έως εκατοντάδες χρόνια. Λόγω της τέλειας δομής του σώματός του, ο άνθρωπος πρέπει να απολαμβάνει μεγαλύτερη και πιο υγιή ζωή από οποιοδήποτε άλλο πλάσμα σε αυτή τη γη. Ακόμη και απουσία πλήρους ωμής κατανάλωσης, υπάρχουν καταγεγραμμένες περιπτώσεις ανδρών που μπορούν να φτάσουν την ηλικία των 150-180 ετών, απλώς ζώντας υπό συνθήκες όπου αποφεύγεται ο ακραίος εκφυλισμός των τροφίμων. Το ίδιο το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν λιγότερο είναι μια σαφής ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά με τον τρόπο ζωής τους Τα ζώα τρέφονται κυρίως με τα πράσινα φύλλα και τους μίσχους των φυτών. Η ανθρωπότητα έχει, στη διάθεσή της, τα πιο υγιεινά και συμπυκνωμένα θρεπτικά συστατικά της υψηλότερης ποιότητας που, έχοντας περάσει από τα φύλλα και τους μίσχους, τους κορμούς και τα κλαδιά αυτών των φυτών, έχουν συγκεντρωθεί στους σπόρους και τους κ

Ήρθε η ώρα οι βιολόγοι να παραδεχτούν ότι έχουν παρεκκλίνει από τον σωστό δρόμο και διεξάγουν τις έρευνές τους σε λάθος μέρη. Πρέπει επίσης να ομολογήσουν ότι δεν είναι δυνατό να αντισταθμιστούν οι απώλειες σε φυσικά θρεπτικά συστατικά με τεχνητά παρασκευάσματα. ότι τα δηλητήρια δεν έχουν την ικανότητα να αποκαταστήσουν τον εκφυλισμό των διαφόρων οργάνων. ότι τα όργανα και οι αδένες μας είναι αδιαχώριστα μέρη του σώματός μας και επομένως δεν πρέπει να ακρωτηριάζονται ή να αφαιρούνται. Σήμερα, τους δείχνω μια πολύ απλή και εύκολη μέθοδο απαλλαγής του ανθρώπινου οργανισμού από όλες τις ασθένειες αποτελεσματικά και οριστικά. ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΡΩΣΘΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΧΡΗΣΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑΣ ΑΠΩΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ, ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΥΓΙΗ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΟ ΦΥΣΙΚΟ. Για να είμαι πλήρως πεπεισμένος για την εγκυρότητα των επιχειρημάτων μου, χρειάζονται απλώς μερικούς μήνες εργασίας.

Ποιος πρέπει να είναι ο στόχος των γιατρών και των βιολόγων, αν όχι η απελευθέρωση της ανθρωπότητας από ασθένειες; Η ωμή κατανάλωση είναι ο τρόπος για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος.

Πρέπει να δηλώσουν αμέσως εάν στην πραγματικότητα επιθυμούν να δουν a κόσμος απαλλαγμένος από ασθένειες. Εάν μπορούν να αποδείξουν ότι οι δικοί τους υπολογισμοί είναι πιο ακριβείς από τους υπολογισμούς που κάνει η φύση και ότι οι ωμοφάγοι σε όλο τον κόσμο υποκύπτουν σε ασθένειες αντί να ανακτήσουν την υγεία τους, θα αποσυρθώ αμέσως από την αρένα παρέα με τα βιβλία μου και θα κράτα με ησυχία. Διαφορετικά, σίγουρα δεν μπορούν να αναγκάσουν την ανθρωπότητα να τα βάλει με τις ασθένειες απλώς και μόνο για να κρατήσουν ανοιχτές τις πόρτες των νοσοκομείων και των φαρμακείων.

Πρέπει να συμφιλιωθούν με τη σκέψη ότι στο εξής οι Η προετοιμασία μαγειρεμένων φαγητών και οι συστάσεις τους θα θεωρηθούν εγκλήματα κατά της ανθρωπότητας στο σύνολό της και οι «θεραπείες» με δηλητήρια ως η μαγεία της εποχής της μαγειρικής. Οι σοφοί και ανθρώπινοι γιατροί θα σταματούσαν αμέσως αυτές τις συστάσεις και θα καλούσαν τους ανθρώπους να υποταχθούν στο διάταγμα της φύσης. Τα χέρια του γιατρού που έχει μια σπίθα συνείδησης στην καρδιά του θα πρέπει να τρέμουν γράφοντας τα ονόματα των δηλητηριωδών ουσιών και των τεχνητών βιταμινών και τα χείλη του να τρέμουν όταν προφέρουν τα ονόματα των μαγειρεμένων φαγητών. Οι επιχειρήσεις τους ισοδυναμούν με την επιβολή της θανατικής ποινής σε αθώους ανθρώπους. Αυτό ας γίνει αντιληπτό και από όλους τους γονείς.

Ίσως σε κάποιους από τους αναγνώστες μου να μην αρέσει ο τόνος της γραφής μου. Σε τη γνώμη τους, οι εκφράσεις μου θα πρέπει να είναι προτιμότερο να είναι πιο επιστημονικές (στολισμένες με μια λατινική ορολογία ακατάληπτη για τους περισσότερους ανθρώπους), πιο συμφιλιωτικές (παραπονετικές), πιο σοβαρές (υποκριτικές), πιο συμβιβαστικές (αδίστακτες), πιο ευγενικές (ψέματα) και πιο διακριτικές (ηττοπαθείς). Αλλά προτιμώ να είμαι αποφασιστική, ειλικρινής και τολμηρή. Και έτσι θα είμαι, ακόμα κι αν βρω όλο τον κόσμο απέναντί μου. Είμαι βέβαιος ότι θα με στηρίξουν όλοι οι λογικοί άνθρωποι και θα δικαιωθώ από τις μελλοντικές γενιές.

Όταν σκέφτομαι τη σύσταση της κοτόσουπας, ο κρόκος του το αυγό, το τηγανητό συκώτι ή το στιφάδο σε ανάπηρους και ειδικά σε μικρά παιδιά, εγκληματική ενέργεια, δεν κατηγορώ συκοφαντική. Ούτε

αμαρτάνω κατά της αλήθειας όταν θεωρώ μαγεία όλες εκείνες τις ιατρικές πράξεις στις οποίες, αντί να καθαρίζουν τα αιμοφόρα αγγεία του ασθενούς που στέκεται στο κατώφλι του θανάτου με τη βοήθεια της φυσικής διατροφής, ενισχύουν τους μυς της καρδιάς του και δίνουν του δίνουν νέα μακροζωία, διευρύνουν τα αγγεία του με δηλητηριώδεις ερεθιστικούς παράγοντες, διεγείρουν τις λειτουργίες της καρδιάς με «τις βλεφαρίδες του μαστίγιου», μειώνουν την ποσότητα του αίματος αιμοποιώντας ή εκφυλίζουν και το αραιώνουν με τεχνητά μέσα. Ο Bircher-Benner και πολλοί άλλοι ευσυνείδητοι επιστήμονες, επίσης, έχουν θεωρήσει τέτοιες ενέργειες ως μάγια, δόλο και γελοιοποίηση.

Σίγουρα δεν είμαι ένοχος ασυδοσίας όταν βασίζομαι στο δικό μου προσωπικά, εξαιρετικά περιορισμένα μέσα, πραγματοποιώ επίπονες έρευνες και στη συνέχεια, με βάση τις ανακαλύψεις μου, δηλώνω ότι οι κυτταρολόγοι είναι ένοχοι παραφροσύνης όταν πρώτα καίνε χιλιάδες θρεπτικά συστατικά σε φυσικά τρόφιμα και υποβάλλουν τα κύτταρα σε ακραίο εκφυλισμό και μετά σπαταλούν εκατομμύρια δημόσιο χρήμα μάταιες προσπάθειες να επιστρέψουν σε αυτά τα κύτταρα ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΧΑΜΕΝΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥΣ με την ανακάλυψη ΜΙΑΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ.

Ας πάρουμε ως παράδειγμα τον γιατρό του οποίου είχα αφιερώσει τα δύο αξιολάτρευτα παιδιά μου. Πρώτα από όλα, με το πρόσχημα ότι βοηθά στην πέψη τους και διατηρούν τη δύναμή τους, τους απαγόρευσε ωμά φρούτα και αντί αυτού τους συνέστησε κομπόστες και «θρεπτικά γεύματα». Αργότερα σχετικά με τις αυτο-τοξίκωση και τις αυτο-λοιμώξεις που προέκυψαν από αυτές τις συστάσεις όπως η ελονοσία, συνταγογραφούσε τρομακτικές δόσεις κινίνης και, ακόμη αργότερα, μέσω αναρίθμητων εξετάσεων και πειραμάτων, την πιο αυστηρή από τις «δίαιτες» και τεράστιες ποσότητες διαφόρων φαρμάκων και σύγχρονα αντιβιοτικά στέρησε από τα παιδιά τα τελευταία τους αποθέματα ενέργειας. Ένας τέτοιος γιατρός ήταν οπωσδήποτε ένοχος για το ΠΙΟ ΑΠΙΣΤΕΡΟ ΕΓΚΛΗΜΑ, παρόλο που τα έκανε όλα άθελά του. Τώρα, για να μην επαναλάβει το ίδιο αδίκημα εναντίον άλλων παιδιών, πρέπει να του φέρουμε την ενοχή του και να τον κάνουμε να καταλάβει ότι είναι ένοχος για το πιο αποτρόπαιο έγκλημα. Αν τα φάρμακα π

τα παιδιά μου που πήραν σε 14 χρόνια χρησιμοποιήθηκαν εντελώς, ένας ολόκληρος στρατός θα εκμηδενιζόταν εντελώς.

Η θέση είναι λίγο πολύ η ίδια και σήμερα. Σε αυτή την εποχή των επιστημονικών πρόοδο, βλέπω ακόμη πολλά χλωμά, αδύναμα παιδιά των οποίων οι μητέρες καταφεύγουν σε κάθε είδους ενθάρρυνση και απειλή για να τα αναγκάσουν να φάνε ρύζι, κρέας, αυγά, ψωμί, μέλι, βούτυρο και αρτοσκευάσματα, ενώ ταυτόχρονα τους απαγορεύουν αυστηρά τα αγγούρια και Οι μπανάνες για το «δύσπεπτο», τα κεράσια και τα σταφύλια για «προκαλώντας διάρροια» και οι μουριές και τα πεπόνια για «πυρετός». Πώς μπορώ να ανεχτώ με αδιαφορία αυτή την αξιοθρήνητη κατάσταση πραγμάτων;

Όλοι γνωρίζουν πόσο περίπλοκη είναι η δομή του ανθρώπινου οργανισμού. Ένας κόκκος καλαμποκιού έχει ακριβώς την ίδια πολύπλοκη δομή. Όταν το κάνουμε να φυτρώσει, γίνεται ένα ενεργό και ακμαίο σώμα που ζει και αναπνέει σαν άνθρωπος, μόνο που δεν μπορεί να μιλήσει και να περπατήσει. Οι χιλιάδες ουσίες που είναι απαραίτητες για την τακτική λειτουργία όλων των μεγάλων και μικρών συστατικών του σώματός μας συσσωρεύονται σε αυτό στις απαραίτητες ποσότητες και με τους πιο ακριβείς υπολογισμούς. Όταν μετατρέπουμε το ζωντανό σιτάρι σε ψωμί, καταστρέφουμε όλες τις ουσίες που περιέχει εκτός από τις στάχτες του: το νεκρό άμυλο και τη ζάχαρη. Φαντάζοντας αυτές τις στάχτες ως πραγματική τροφή, η καλοπροαίρετη μητέρα τις δίνει στο παιδί της, αλλά φοβάται να του δώσει το ζωντανό σιτάρι.

Ομοίως, όλα τα μαγειρευτά φαγητά στον κόσμο, τα οποία οι κοντόφθαλμοι άνθρωποι θεωρούν καλή τροφή, δεν είναι παρά ετερόκλητοι σωροί από ευωδιαστές και πολύ καρυκευμένες στάχτες. Οι βιταμίνες και τα πηχάκια που ανακάλυψαν σε αυτά οι βιολόγοι είναι αφύσικες, άψυχες ουσίες.

Μόλις το ζωντανό φυτικό κύτταρο μαγειρευτεί, παύει να είναι τροφή. βγαίνει από τη φυσική του κατάσταση και μετατρέπεται σε κάτι τεχνητό. Όταν μια μητέρα δίνει στο μωρό της το πρώτο του ψωμί, αποξηραμένο γάλα ή κάποιο άλλο μαγειρεμένο υλικό, αρχίζει να χρησιμοποιεί αυτές τις τεχνητές ουσίες για να κάνει τα πιο αδίστακτα και απάνθρωπα πειράματα στο παιδί της.

Το βασικό λάθος της ιατρικής επιστήμης έγκειται στην αξιοθρήνητη μυωπία της. Ακόμη και ένας τόσο διαπρεπής κυτταρολόγος όπως ο Cowdry θεωρεί

ζωντανές και τέλειες τροφές όπως το σιτάρι, οι σπόροι και τα φρούτα να είναι «μάλλον ομοιόμορφες και απλές δίαιτες τοπικής προέλευσης». Αντίθετα, θεωρεί τους χρωματιστούς σωρούς στάχτης που καταναλώνουν οι άνδρες ως «μια μεγάλη ποικιλία φαγητών που συγκεντρώνονται από πολλά μέρη του κόσμου» (ό.π. σελ. 220), και περιμένει να έρθει ένας Αριστοτέλης και να του δείξει πραγματική διαφορά μεταξύ των δύο.

Ενώ αμφισβητώ έντονα το σημερινό θεραπευτικό σύστημα, το κάνω μην φέρετε μίσος εναντίον κανενός. Απλώς τρέφω ένα βαθύ αίσθημα οίκτου για όλους ανεξαιρέτως τους άνδρες και τις γυναίκες, επειδή διαπράττουν αυτά τα εγκλήματα κατά των δικών τους προσώπων, κατά των σχέσεών τους και κατά της ανθρωπότητας άθελά τους και χωρίς σκέψη. Αλλά όσοι επιμένουν στα λάθη τους αφού διαβάσουν αυτές τις γραμμές θα καταδικαστούν από κάθε έξυπνο άνθρωπο.

Ήρθε η ώρα που οι βιολόγοι πρέπει να επιλέξουν ένα από τα δύο δρόμοι ανοίγονται για αυτούς. Είτε πρέπει να αποδεχτούν την αλάθητη σοφία της φύσης και να απελευθερώσουν την ανθρωπότητα από όλα της τα βάσανα αμέσως ή, αγνοώντας τους νόμους της φύσης και βασιζόμενοι αποκλειστικά στη δική τους κρίση, πρέπει να θεωρήσουν το λευκό ψωμί ανώτερο από το ζωντανό σιτάρι, να θεωρήσουν το τεχνητό προτιμότερο από το φυσικό, και επιμένουν στα επιβλαβή πειράματά τους όπως πριν. Ποιο θα είναι το αποτέλεσμα τότε; Ας υποθέσουμε ότι η παρούσα κατάσταση συνεχίστηκε για μερικές ακόμη γενιές, κατά τη διάρκεια των οποίων η ποσότητα των ναρκωτικών διπλασιάστηκε πράγματι. ο αριθμός των τεχνητών βιταμινών τετραπλασιάστηκε, κάθε σπίτι μετατράπηκε σε νοσοκομείο και κάθε άτομο έγινε γιατρός. Τι πρέπει να κερδίσουμε από όλα αυτά, όταν οι ίδιοι οι γιατροί υποκύπτουν σε ασθένειες πιο συχνά από κάθε άλλη κατηγορία ανθρώπων και γενικά πεθαίνουν πριν από όλους;

Όλη η ευθύνη για την παραπλάνηση του κόσμου βαρύνει τους κορυφαίοι ειδικοί: οι ερευνητές βιολόγοι και οι καθηγητές ιατρικής. Οι απλοί γιατροί δεν φταίνε, γιατί απλώς κάνουν πράξη όσα τους έχουν διδαχθεί από τους δασκάλους τους. Σε κανέναν μηχανικό δεν ανατίθεται ποτέ η συντήρηση ενός εργοστασίου πριν γνωρίσει όλες τις λεπτομέρειες της λειτουργίας του. Σίγουρα δεν είναι δυνατόν να γεμίσουμε μια ομάδα ανθρώπων με κάποια στοιχειώδη αποκόμματα

γνώση, φανταχτερές εικασίες, υποθετικές υποθέσεις και αντιφατικές θεωρίες, και στη συνέχεια να τους δώσει την απόλυτη ελευθερία να παίξουν με τις ζωές των συνανθρώπων τους με χιλιάδες δηλητήρια, βασανιστικά όργανα και ιδιότροπες εντολές, και όλα αυτά χωρίς καμία άδεια ή εμπόδιο. Ας υποθέσουμε για λίγο ότι όλα τα ιατρικά βιβλία και οι εγκυκλοπαίδειες στον κόσμο είναι σωστά. Επειτα; Για να τα απομνημονεύσει ένας γιατρός θα χρειαζόταν μια ντουζίνα ζωές και ακόμη και τότε δεν θα μπορούσε να καταλάβει το ένα χιλιοστό των αναρίθμητων διεργασιών που λειτουργούν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Αν ένας ασθενής με χρόνια νόσο απευθυνόταν σε εκατό γιατρούς, θα λάμβανε εκατό διαφορετικές συνταγές και συστάσεις. Γιατί οι γιατροί κάνουν απλώς πειράματα και μάλιστα τα πιο ένοχα πειράματα. Καθώς Αυτοί που τώρα κλείνουν τα αυτιά τους σε αυτές τις φανερές αλήθειες, δεν θα μπορέσουν να αποτινάξουν την ευθύνη από τους ώμους τους αύριο. Όταν τα σημερινά παιδιά μεγαλώσουν εγκαίρως και βρεθούν σε κακή υγεία και βουτηγμένα σε εθισμούς, θα καλέσουν όλους τους βιολόγους, τους ηγέτες του κόσμου και τους δικούς τους γονείς και θα απαιτήσουν να μάθουν τι βήματα έκαναν όταν διαβάστε αυτές τις προειδοποιήσεις. Νόμιζαν ακόμα ότι η σοφία τους ήταν μεγαλύτερη από τη φύση;

Εάν δεν το πιστεύουν, πρέπει να σταματήσουν αμέσως την καταστροφή των φυσικών τροφίμων. Αυτή είναι η σταθερή εντολή της Φύσης, η οποία δεν παραδέχεται κανέναν συμβιβασμό. Είναι ο νόμος όλων των συμπάντων.

Αλλά σήμερα, η ανθρωπότητα ζει κάτω από την πλήρη κυριαρχία των διαβόλων που έχουν μεταμορφώσει αυτή τη γη σε κόλαση. Αυτοί οι διάβολοι, έχοντας φορέσει τις μάσκες των όμορφων κοριτσιών, κάθισαν στα τραπέζια του δείπνου και στα πιάτα των ανθρώπων. έχουν ξαπλώσει στο πρόσωπό του και στο πηγούνι του, στα χέρια και στα πόδια του, στο λαιμό και στους ώμους του, και από τις θέσεις τους γελούν αναιδώς με τις αισθήσεις του. Έχουν διεισδύσει στο σώμα του και έχουν εγκατασταθεί στην ίδια την καρδιά και την ψυχή του.

Ο «πολιτισμένος» άνθρωπος του σήμερα γελοιοποιεί την ειδωλολατρία των περασμένων εποχών, αλλά δεν συνειδητοποιεί ότι είναι πολύ χειρότερος ειδωλολάτρης από τους ειδωλολάτρες του παρελθόντος. Παλαιότερα, οι άντρες έστηναν εικόνες διαφόρων ζώων και τα λάτρευαν. σήμερα σφάζουν αυτά τα ζώα και προσκυνούν τα σάπια πτώματα τους.

Ο «πολιτισμένος» άνθρωπος του σήμερα δεν μπορεί να φανταστεί την αγριότητα στην οποία όλος ο κόσμος ζει στην παρούσα στιγμή. Η «λεπτή» και «τρυφερή» κυρία, που λιποθυμά βλέποντας μερικές σταγόνες αίματος στο πρόσωπο ενός παιδιού, τοποθετεί ήρεμα στο τραπέζι τη ματωμένη καρδιά, το συκώτι ή το στήθος ενός αρνιού και το κόβει σε κομμάτια. όλη αδιαφορία, χωρίς να αναλογιστεί ούτε μια στιγμή ότι μόνο μια ώρα πριν το καημένο το πλάσμα ήταν γεμάτο ζωή και ζωντάνια. Αν είχε δει, από την παιδική της ηλικία, τη σφαγή ενός μωρού μαζί με αυτή ενός κοτόπουλου ή ενός αρνιού, έπαιρνε το μαχαίρι με την ίδια αδιαφορία και, χωρίς κανένα ενδοιασμό, μαζί με την καρδιά του αρνιού, έκοβε την καρδιά αυτού του μωρού, μαγειρέψτε και φάτε. Η μόνη διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι τα μάτια της έχουν συνηθίσει το ένα, αλλά όχι το άλλο, αλλιώς δεν θα είχε εκπλαγεί από το ματωμένο θέαμα των ανθρώπινων σωμάτων που κρέμονται στα κρεοπωλεία, δίπλα στα πτώματα των αγελάδων. και πρόβατα.

Η ανθρωπότητα επί του παρόντος απέχει πολύ από το να είναι πολιτισμένη

Όσο τα ανθρώπινα όντα επιμένουν να καταναλώνουν μαγειρεμένο φαγητό, δεν μπορεί να υπάρξει ούτε πραγματική ευημερία ούτε διαρκής ειρήνη στη Γη. Είναι μαγειρεμένο φαγητό που γεννά όλους τους πολέμους και τις σφαγές στον κόσμο.

Είναι μαγειρεμένο φαγητό που γεννά κακούς ηγέτες και επικίνδυνους δικτάτορες όπως ο Χίτλερ, ο Λένιν, ο Στάλιν κ.λπ. ή τέτοιοι βάναυσοι εγκληματίες όπως ο Abdul Hamid και ο Talaat και οι οπαδοί τους, που σφαγιάζουν το ένα ήμισυ του ειρηνικού πληθυσμού της Αρμενίας και οδήγησαν τον άλλο μισοί από την αρχαία πατρίδα τους, όπου ζούσαν για χιλιάδες χρόνια, ληστεύοντας και λεηλατώντας τα αγροτικά τους εργαλεία, τα σπίτια τους και τους

κήπους, τα βουνά και τις κοιλάδες τους, και μετά ξεδιάντροπα παρελαύνουν μπροστά στα μάτια όλου του «πολιτισμένου» κόσμου με πλήρη ατιμωρησία.

Παρά τη συνεχή αύξηση της παραγωγής καλαμποκιού, εξακολουθεί να υπάρχει μεγάλη έλλειψη δημητριακών σε όλο τον κόσμο.

Υπάρχουν τρεις λόγοι για αυτό το περίεργο παράδοξο: Καταρχήν, μετατρέποντας παντού το ψωμί ολικής αλέσεως σε λευκό ψωμί, του στερούμε τα τελευταία υπολείμματα θρεπτικής του αξίας. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια της τεχνητής λίπανσης αυξάνουμε την ποσότητα του προϊόντος σε βάρος της ποιότητάς του. Τέλος, ο ψεύτικος άνθρωπος αναπτύσσεται τόσο γρήγορα που η αύξηση της παραγωγής τροφίμων δεν μπόρεσε να συμβαδίσει με τη ζήτηση.

Και οι περισσότερες από τις καλλιεργήσιμες εκτάσεις χρησιμοποιούνται για τη διατροφή των ζώων των βιομηχανιών κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Με την πρώτη ματιά, οι άνδρες μπορεί να δυσκολεύονται να φανταστούν τα τεράστια οφέλη που θα αποκομίσει η ανθρωπότητα από την ωμή κατανάλωση.

Σχεδόν ακαριαία κάθε ασθένεια θα σαρωθεί για πάντα, και κάθε προσθήκη και έγκλημα θα εξαφανιστεί από προσώπου γης.

Ταυτόχρονα, η προσδοκία ζωής θα αυξηθεί δύο ή τρεις φορές και θα υπάρξει μια οικονομική πρόοδος τέτοιου μεγέθους που δεν θα είναι εφικτό από τον άνθρωπο για εκατοντάδες χρόνια, εάν συνεχιστεί η παρούσα κατάσταση πραγμάτων.

Αυτοί οι ισχυρισμοί είναι γεγονότα και όχι φαντασία, και, επιπλέον, όλα αυτά τα οφέλη μπορούν να αποκτηθούν με έναν πολύ απλό τρόπο. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να σεβαστούμε τους πιο στοιχειώδεις νόμους της φύσης και να αποτρέψουμε την καταστροφή του ζωντανού και αναπόσπαστου σιταριού. Αν κάποιος είχε τη διανοητική οξυδέρκεια να διεισδύσει και να αντιληφθεί τη διαφορά μεταξύ του ζωντανού, ενεργού σιταριού και του αποτεφρωμένου ψωμιού, θα μπορούσε εύκολα να συμπεράνει τη διαφορά μεταξύ του οργανισμού ενός ωμοφάγου και αυτού του μαγειρεμένου.
τρώγων.

Ας δούμε τώρα τη στάση που υιοθέτησαν οι σημερινοί άρχοντες της κόσμο και από άλλες αρμόδιες αρχές για αυτά τα ζωτικά προβλήματα. Οι επιστολές που έλαβαν από αυτούς δείχνουν ότι έχουν διαβάσει το πρώτο μου βιβλίο με ενδιαφέρον και ότι βρίσκουν γενική συμπάθεια με τις απόψεις μου. Δεν έχω ακούσει ούτε μια ασύμφωνη φωνή από καμία περιοχή. Αυτό όμως δεν είναι αρκετό. Το βιβλίο μου δεν είναι ένα ενδιαφέρον μυθιστόρημα για να το διαβάσετε μια φορά και να το αφήσετε στην άκρη. Είναι ένας τόμος στον οποίο συζητούνται τα πιο σημαντικά και επείγοντα προβλήματα του κόσμου μας. Θα πρέπει να διαβάζεται ξανά και ξανά, και κάθε πρόταση του θα πρέπει να ζυγίζεται προσεκτικά και να εξετάζεται για ώρες.

Θα ήταν λάθος αν αυτοί οι ηγέτες του κόσμου αντιμετωπίζουν την ωμή κατανάλωση ως μια ακόμη ερώτηση ρουτίνας και, όπως όλα τα άλλα πολιτικά και οικονομικά τους προβλήματα, την υποβάλλουν σε «ειδικούς» για περαιτέρω μελέτη και εξέταση. Για χιλιάδες χρόνια υπήρξαν πολλά πειράματα και μελέτες, αλλά όλα απέτυχαν παταγωδώς. Σήμερα, είναι άμεσο καθήκον των αρχών να κατευθύνουν τους ανθρώπους ΝΑ ΒΑΛΟΥΝ ΤΕΛΟΣ ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ ΣΤΟΝ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ.

Σήμερα, κάθε λογικός άνθρωπος είναι ειδικός στο να προσδιορίζει τη διαφορά μεταξύ του φυσικού και του αφύσικο, της ζωντανής τροφής και των άψυχων γευμάτων με τα τεχνητά, ευτελή υλικά τους.

Το άτομο που κυβερνά εκατομμύρια ανθρώπους, δεν μπορεί εύκολα κυριαρχεί σε ένα μόνο άτομο, το δικό του πρόσωπο.

Μπορεί να υπάρχουν μόνο δύο λόγοι για την απόρριψη των αρχών της ωμής κατανάλωσης: έλλειψη κοινής λογικής και απουσία δύναμης θέλησης. Δεν μπορεί να υπάρχει τρίτος λόγος. Όλοι οι άλλοι «λόγοι» είναι απλές προφάσεις που προωθούνται για να καλύψουν αυτές τις δύο ελλείψεις. Οι άνθρωποι που σέβονται τον εαυτό τους σε υπεύθυνες θέσεις δεν πρέπει να δίνουν σε κανέναν την εντύπωση ότι τους λείπει το θάρρος και η ηθική ορθότητα.

Εκείνοι που εξασκούν την πλήρη ωμοφαγία για δύο ή τρεις μήνες δεν θα συμφωνούσαν ποτέ να επιστρέψουν στον ανώμαλο προηγουμένως τρόπο ζωής τους, ακόμα κι αν οδηγούνταν στο πόδι του ικριώματος. Ο άνθρωπος που νοιάζεται για το άτομό του και εκτιμά την υγεία και την ευημερία του

τα παιδιά θα κάνουν αυτό το «πείραμα» των δύο ή τριών μηνών χωρίς δισταγμό. Όσοι ηγέτες ενδιαφέρονται για την ευτυχία και την ευημερία του λαού τους (αν υπάρχει) πρέπει να ανοίξουν το δρόμο για την ευημερία όλης της ανθρωπότητας με τα δικά τους προσωπικά παραδείγματα. Αυτή θα είναι η πιο χρήσιμη και αξιόλογη υπηρεσία τους στην ανθρωπότητα.

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι τα μαγειρευτά φαγητά, όντας αφύσικα και τεχνητές ουσίες, δεν παρέχουν κόκκο τροφής στα εξειδικευμένα κύτταρα μας. Επιπλέον, τα έξοδα και ο κόπος που αναλαμβάνονται για την παροχή τους δεν είναι μόνο σπάταλοι διασκορπισμοί, αλλά αποτελούν το μέσο για την πλήρη καταστροφή των οργάνων του ανθρώπου και, μάλιστα, του ίδιου του ανθρώπου. Η εμπειρία που αποκτήθηκε κατά τους πρώτους μήνες της ωμής κατανάλωσης θα δείξει σε όλους την αλήθεια αυτών των δηλώσεων. Αξίζει να αναλογιστούμε αυτό το ερώτημα για λίγο.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών υπάρχει ένας σημαντικός όγκος πληροφοριών ελήφθη από όλες τις γωνιές της γης για τις επιτυχίες που επιτυγχάνονται με την ωμή κατανάλωση. Αυτές οι πληροφορίες δείχνουν ότι υπάρχουν χιλιάδες πεπεισμένοι ωμοφάγοι διασκορπισμένοι σε όλο τον κόσμο, πολλοί από τους οποίους έχουν θεραπευτεί από σοβαρές ασθένειες και τώρα ζουν την πιο ευτυχισμένη ζωή. Αυτοί οι άνθρωποι δεν είναι ούτε ειδικοί ούτε επιστήμονες. Είναι απλώς μορφωμένοι και καλλιεργημένοι άνθρωποι που μπόρεσαν να κατανοήσουν τις αρχές της ωμής κατανάλωσης με τη δική τους διορατικότητα και κρίση και είχαν το θάρρος να πάρουν την απαραίτητη απόφαση.

Δυστυχώς, η διάδοση των δημοσιεύσεών μου συνάντησε αρκετές σοβαρές δυσκολίες. Προφανώς, είναι πέρα από τις δυνάμεις ενός και μόνο ατόμου να διανέμει εκατομμύρια δωρεάν βιβλία σε όλο τον κόσμο. Έκανα αιτήσεις σε αρκετούς εκδότες στην Αγγλία και την Αμερική, προσκαλώντας τους να επανεκδώσουν το πρώτο μου αγγλικό βιβλίο στις χώρες τους. Όλοι παραδέχτηκαν ότι το βιβλίο ήταν και ενδιαφέρον και χρήσιμο, αλλά εξέφρασαν τη λύπη τους που δεν εμπίπτει στο πεδίο των εκδόσεων τους. Αυτό ήταν απολύτως κατανοητό, γιατί η έκδοσή του θα σήμαινε το τέλος όλων των άλλων βιβλίων τους «διαιτητικά», γιατί κανείς δεν ήταν εξοικειωμένος με τις αρχές της ωμής διατροφής.

τους έχουν δώσει την παραμικρή προσοχή. Οι σημερινοί άνθρωποι δεν μπορούν να δουν πέρα από τα δικά τους άθλια συμφέροντα.

Απευθύνω έκκληση σε όλες τις κοινωνίες, τις φιλανθρωπικές οργανώσεις, τους καλοσυνάτους ευεργέτες και τους φιλανθρωπικούς ανθρωπιστές σε όλο τον κόσμο για την ευγενική τους βοήθεια. Ας μου δώσουν όση βοήθεια μπορούν στη διάδοση των δημοσιεύσεών μου. Μπορούν να παραγγείλουν είκοσι, πενήντα ή εκατό αντίτυπα των βιβλίων μου και να τα διανείμουν κατά την κρίση τους, είτε πουλώντας τα είτε δίνοντάς τα δωρεάν. Κάθε βιβλίο μπορεί να σώσει ζωές, να θεραπεύσει ανθρώπους από σοβαρές ασθένειες ή να ανοίξει την προοπτική ενός ευτυχισμένου μέλλοντος για τα παιδιά. Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει δραστηριότητα μεγαλύτερης ανθρωπιστικής αξίας από αυτήν.

Αν είχα το πλεονέκτημα ενός τέτοιου βιβλίου πριν από 15 χρόνια, σήμερα τα δύο μου αγαπητά παιδιά θα ζούσαν. Από την άλλη, αν δεν είχε φωτιστεί το μυαλό μου πριν από καμιά 10ετία, εγώ ο ίδιος δεν θα έπρεπε να ζω τώρα.
Όλοι οι άνθρωποι του κόσμου βρίσκονται στην ίδια κατάσταση αυτή τη στιγμή και χρειάζονται πολύ τη βοήθειά μας. Είναι απαραίτητο να εξοικειωθούν με τις σωστές αρχές διατροφής το συντομότερο δυνατό.

Σήμερα, βλέπω με τα μάτια μου πώς ορισμένοι φορείς ξοδεύουν τεράστια χρηματικά ποσά για να μοιράζουν ραφιναρισμένο αλεύρι, ζάχαρη, αποξηραμένο γάλα και κονσερβοποιημένο κρέας στους φτωχούς. Διανέμοντας τέτοια αφύσικα και εξαιρετικά εκφυλισμένα τρόφιμα στους ανθρώπους, διαπράττουν άθελά τους ένα βαρύτατο αμάρτημα και παραβιάζουν τους νόμους της φύσης. Θα έκαναν την πιο ευσεβή πράξη, αν άνοιγαν τα μάτια αυτών των άτυχων ανθρώπων και τους μάθαιναν πώς να είναι ωμά-βίγκαν.

Για όλους τους εθισμένους στο φαγητό, το μαύρο είναι άσπρο και το λευκό είναι μαύρο. Υπήρξε μια εποχή που πίστευαν ότι η Γη ήταν ακίνητη, ενώ ο ήλιος και τα αστέρια έκαναν γύρω της. Αν κάποιος εξέφραζε αντίθετη πεποίθηση, οι κοντόφθαλμοι τον θεωρούσαν τρελό, γιατί στα δικά τους μάτια η Γη ήταν σταθερά στερεωμένη στη θέση της, ενώ ο ήλιος κινούνταν στον ουρανό.

Ακριβώς η ίδια νοοτροπία επικρατεί και σήμερα. Ο άνθρωπος προφανώς αισθάνεται στο σώμα του ότι το αγγούρι τον «βλάπτει», ενώ το διπλά ψημένο άσπρο ψωμί και το γυαλισμένο ρύζι, που χωνεύονται εύκολα, «ρυθμίζουν» τις λειτουργίες του στομάχου. Αλλά δεν συνειδητοποιεί ότι, στην πραγματικότητα, η χρήση αυτού του ψωμιού και του ρυζιού είναι η πραγματική αιτία της αδυναμίας του στομάχου του. Στην πραγματικότητα το αγγούρι είναι το τρόφιμο που θα τον θεραπεύσει μακροπρόθεσμα.

Σήμερα, όλη η ανθρωπότητα είναι πεπεισμένη ότι μόλις ένα άτομο φάει α λίγα πιάτα «θρεπτικής» τροφής όταν πεινάει, ικανοποιεί τις τακτικές απαιτήσεις του οργανισμού του. Αλλά οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι τα φυσιολογικά κύτταρα αυτού του ατόμου δεν λαμβάνουν ούτε κόκκο τροφής από αυτές τις νεκρές και τεχνητές ουσίες, και ότι, παρά την πληρότητα του στομάχου, παραμένουν αρκετά πεινασμένα.

Σήμερα, όλη η ανθρωπότητα είναι πεπεισμένη ότι για να ζήσει κανείς μια υγιή ζωή πρέπει να καθοδηγείται από τους διάφορους επιστημονικούς υπολογισμούς των θρεπτικών αξιών των πρωτεϊνών, βιταμινών και μετάλλων, που λαμβάνονται σε ερευνητικά εργαστήρια. Δεν αντιλαμβάνονται ότι οι περισσότεροι υπολογισμοί είναι στην πραγματικότητα εντελώς ψευδείς και επιβλαβείς αναπαραστάσεις της αληθινής εικόνας.

Σήμερα, όταν κάποιος αρρωσταίνει, είναι πεπεισμένος ότι το μόνο που έχει να κάνει για να θεραπεύσει τον εαυτό του είναι να βρει ένα συγκεκριμένο δηλητήριο που ονομάζεται φάρμακο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αρχίζει αμέσως να ψάχνει για αυτήν την ουσία που κάνει θαυματουργό. Αλλά δεν ξέρει ότι η φαρμακευτική θεραπεία είναι η μαγεία αυτής της εποχής της μαγειρεμένης κατανάλωσης και ότι κανένα δηλητήριο δεν θα μπορέσει ποτέ να εκτελέσει κάποια χρήσιμη λειτουργία. Ούτε γνωρίζει ότι όλες οι ασθένειες οφείλονται μόνο σε δύο αιτίες: τη συνεχή ασιτία των φυσιολογικών κυττάρων λόγω έλλειψης φυσικών θρεπτικών ουσιών και τις ολέθριες συνέπειες των αφύσικών, μαγειρεμένων τροφίμων και άλλων δηλητηριωδών ουσιών. δεν υπάρχει τρίτη αιτία. Υπάρχει, επομένως, μόνο ένας λογικός τρόπος να απελευθερωθούμε από όλες τις ασθένειες μια για πάντα. Πρέπει να απέχουμε εντελώς από αφύσικα τρόφιμα και φάρμακα και να ικανοποιούμε τις ανάγκες των κυττάρων μας μόνο με τη φυσική διατροφή (ακατέργαστος βιγκανισμός).

Τα φάρμακα, τα οποία συνήθως θεωρούνται ως μέσα θεραπείας ασθενειών, είναι, στην πραγματικότητα, τα ίδια τα αίτια των ασθενειών. Σε γενικές γραμμές, αυτό

είναι ένα φοβερό και τραγικό λάθος να αναζητούμε οποιεσδήποτε θεραπευτικές ιδιότητες σε μια συνθετική ουσία ή σε ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό. Ωστόσο, αυτό ακριβώς το λάθος έχει γίνει από την ανθρωπότητα εδώ και αιώνες. Δεν υπάρχουν θεραπευτικές ουσίες σε αυτόν τον κόσμο. υπάρχουν μόνο οι ειδικοί παράγοντες που προκαλούν ασθένειες, με την αφαίρεση των οποίων θα εξαλειφθούν αυτόματα όλες οι ασθένειες. Αυτοί οι παράγοντες είναι το μαγειρεμένο φαγητό και τα δηλητήρια που ονομάζονται λάθος φάρμακα.

Ο άνθρωπος του σήμερα είναι πολύ περήφανος για τον πολιτισμό του, αλλά απέχει πολύ από το να είναι πραγματικά πολιτισμένος. Ο πραγματικός πολιτισμός δεν πρέπει να μετριέται με απλή τεχνική πρόοδο, αλλά ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ, ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΔΙΑΝΟΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ δεισιδαιμονίες. Προκειμένου να ικανοποιήσει την ανώμαλη επιθυμία του για φαγητό, ο άνθρωπος του σήμερα καίει το 80 τοις εκατό των αγνών, φυσικών τροφίμων στη φωτιά και επιφέρει τη δική του καταστροφή δημιουργώντας ασθένειες τεχνητά. Για να ικανοποιήσουν τον προσωπικό τους εγωισμό και υπερηφάνεια, οι άρχοντες των εθνών σπέρνουν τους σπόρους του μίσους και της εχθρότητας μεταξύ των λαών του κόσμου και αλληλοσφαγιάζονται.
Ακόμη και οι εκπρόσωποι της επιστήμης, απορρίπτοντας κάθε αίσθημα ελέους και ανθρωπιάς, εκμεταλλεύονται αδίστακτα το ιερό όνομα της επιστήμης για να προωθήσουν τα δικά τους άτακτα συμφέροντα και με αυτόν τον τρόπο λεηλατούν τους ανθρώπους με τον πιο ανελέητο τρόπο.

Μια από τις πιο εντυπωσιακές αποδείξεις της άγνοιας και της υστεροφημίας του «πολιτισμένου» ανθρώπου του σήμερα είναι η προσέγγισή του στο ζήτημα του καρκίνου. Για δεκάδες χρόνια, αναζητούσε την αιτία και τη θεραπεία μιας τόσο σοβαρής καταστροφής σε ορισμένες συγκεκριμένες χημικές ουσίες, και συνεχίζει ακόμα αυτή την παράλογη αναζήτηση.

Σχετικά με αυτό, παρουσίασα τις αδιάψευστες αποδείξεις μου σε πολλές αρχές του κόσμου πριν από τέσσερα χρόνια. Σήμερα, υποβάλλω ξανά αυτές τις αποδείξεις, σε πιο λεπτομερή και ενισχυμένη μορφή, που απεικονίζεται με πολλά συγκεκριμένα παραδείγματα. Γιατί τα διάφορα υπουργεία υγείας και άλλες αρμόδιες αρχές στέκονται τόσο απόμακρα και αδιάφορα; Γιατί οι άνθρωποι συνεχίζουν την τρομακτική καταστροφή των φυσικών τροφίμων; Γιατί κάνουν

συνεχίζουν να γεμίζουν τα βιβλία, τις εφημερίδες και τα περιοδικά τους με αντιφατικές και επιβλαβείς συστάσεις για ψευδείς βιταμίνες και συγκεκριμένες δίαιτες;
Πού είναι η συνείδηση και η καλοσύνη του ανθρώπου; Πού είναι ο λεγόμενος πολιτισμός;

Ας το αποδείξουν αυτοί που συζητούν συνεχώς για τον πολιτισμό
Οι ίδιοι είναι αρκετά πολιτισμένοι για να κατανοήσουν τους πιο στοιχειώδεις νόμους της φύσης και να κατανοήσουν τι σήμαινε να απελευθερωθεί η ανθρωπότητα από όλες τις ασθένειες, να διπλασιαστεί η προσδοκία ζωής, να τριπλασιαστεί ή να τετραπλασιαστεί το βιοτικό επίπεδο.

Σε αυτό το πλαίσιο, ένα ατυχές παράδειγμα της πιο κατάφωρης κατάχρησης των δικαιωμάτων των άλλων ήρθε από το μακρινό Λος Άντζελες πριν από δύο χρόνια. Αφού διάβασα το πρώτο μου αγγλικό βιβλίο, μια κυρία στην Καλιφόρνια, η κυρία H. Bulbeck, υιοθετεί μια πλήρη δίαιτα ωμής διατροφής.
Ελκυσμένη από την ανθρωπιστική πτυχή της ιδέας, παραγγέλνει 30 αντίτυπα του βιβλίου και αποφασίζει να διαδώσει το καλό μήνυμα στους φίλους και τις σχέσεις της. Στο μεταξύ, έχοντας μάθει ότι ένα άτομο με το όνομα John Martin Reinecke γράφει άρθρα για τις «χρήσιμες» ιδιότητες των ωμών τροφών στο περιοδικό «Let's Live» στο Λος Άντζελες, του απευθύνει ένα γράμμα και του δίνει μια περιγραφή της μεθόδου θεραπείας της. και την επακόλουθη ανάρρωση τόσο της ίδιας όσο και του συζύγου της από κάθε ασθένεια που είχαν.

Μετά την ανάγνωση των βιβλίων μου, πολλοί ασθενείς σε όλο τον κόσμο έχουν υιοθετήσει την ωμή κατανάλωση και ως αποτέλεσμα έχουν θεραπευτεί από μια σειρά από σοβαρές ασθένειες, που κυμαίνονται από απλούς πονοκεφάλους και στομαχικές διαταραχές έως καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκίνο. Οι ασθενείς, που επί χρόνια δεν είχαν κανένα όφελος από τις συμβουλές των πιο εξειδικευμένων «ειδικών», και πολλοί από τους οποίους είχαν πάρει εξιτήριο από τα νοσοκομεία ως απελπιστικά περιστατικά, έχουν ανακτήσει την υγεία τους μέσα σε λίγους μήνες και είναι πλέον σε θέση να απολαύστε όλες τις ευλογίες μιας δραστήριας ζωής.

Το άτομο που εγκαταλείπει το μαγειρεμένο φαγητό και άλλες δηλητηριώδεις ουσίες έχει ανοσία από όλες τις ασθένειες και μπορεί με σιγουριά να προσβλέπει σε ένα πράσινο γήρας με υγεία και σθένος, απαλλαγμένο από τη συνεχή κατάρα των ασθενειών. Στο επόμενο μέρος αυτού του βιβλίου, ο αναγνώστης θα βρει α

επιλογή των πολυάριθμων επιστολών που λαμβάνω καθημερινά από πρώην ασθενείς που επιθυμούν να βοηθήσουν άλλους αφηγούμενοι τις εμπειρίες τους. Σε αυτό το πνεύμα η κυρία Bulbeck αποφάσισε να γράψει στον κ. Reinecke.

Αυτός ο κύριος αγνοεί το δικαίωμά μου στο δικό μου βιβλίο, αντιγράφει τη λέξη για λέξη κάθε ένα από τα έξι αξίματα που δίνονται στο εξώφυλλο του βιβλίου μου! τα εισάγει στα τεύχη Φεβρουαρίου και Απριλίου 1965 του "Let's Live" Περιοδικό ως μέρος ενός άρθρου με τίτλο "Adventures in Raw Foods", στη συνέχεια προσφέρεται να πουλήσει πρόσθετες πληροφορίες στην τιμή των $5. Το πιο αξιοπερίεργο από όλα όμως είναι το γεγονός ότι σε ένα εισαγωγικό σημείωμα οι συντάκτες του περιοδικού επιβεβαιώνουν ότι τα περιεχόμενα αυτά ανήκουν στον συγγραφέα του άρθρου! Ο κόσμος δεν πρέπει να διαβάζει μια δημοσίευση όπως το "Let's Live" Περιοδικό, που επιβιώνει από διαφημίσεις τεχνητών βιταμινών και «διαιτητικών» σκευασμάτων.

Τώρα για πάνω από μια δεκαετία, έχω εγκαταλείψει την κοινωνική ζωή και έχω στερήσει από τον εαυτό μου κάθε ευχαρίστηση. Υπήρξα εξαιρετικά φειδωλός ως προς τις ανάγκες της οικογένειάς μου και του εαυτού μου, αλλά δεν δίστασα ούτε στιγμή να ξοδέψω όλες τις οικονομίες μου για τη διεξαγωγή μελετών και την έκδοση βιβλίων, 10.000 αντίτυπα των οποίων έχω ήδη διανείμει δωρεάν σε επιστημονικούς οργανισμούς και άτομα σε όλες τις γωνιές της γης. Έκανα αυτές τις θυσίες για να δείξω σε όλο τον κόσμο τον αληθινό δρόμο για μια ευτυχισμένη και φυσική ζωή, και σε όλη τη διάρκεια διαμαρτυρόμουν με την καρδιά και την ψυχή μου ενάντια στην πώληση τέτοιων συμβουλών για χρήματα.

Αλλά σήμερα ο κ. JM Reinecke, κάνοντας μια προσοδοφόρα χρήση των ιδεών και των αξίωμά μου, απαιτεί μια αμοιβή $5 για να δείξει στους ανθρώπους πώς να τρώνε φυσικά τρόφιμα! Αυτή είναι, πράγματι, η πιο ανησυχητική πτυχή της ερώτησης.

Ακολουθούν αποσπάσματα από τα δύο άρθρα του κ. Reinecke:

ΑΣ ΖΗΣΟΥΜΕ

Φεβρουάριος, 1965:

ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΣΕ ΩΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΟΥ JOHN MARTIN REINECKE

American Fruit Originator and Explorer

Στην παρούσα σειρά άρθρων ο συγγραφέας εκθέτει τις απόψεις του βασισμένος σε προσωπικούς πειραματισμούς, καθώς και τις πολλές εμπειρίες του ενώ ζούσε και μελετούσε λαούς πολλών κλιμάτων — τη διατροφή τους με ωμές τροφές και υγιεινά φρούτα. — Εκδ.

Η ωμή τροφή πρέπει να είναι η μόνη τροφή που παίρνει ο άνθρωπος. Η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού είναι μια αφύσικη συνήθεια που πρέπει να εξαλειφθεί από αυτόν τον κόσμο για να επιτευχθεί τέλεια υγεία. Η ανθρώπινη τροφή πρέπει να αποτελείται μόνο από ζωντανά κύτταρα, γιατί το μαγειρεμένο φαγητό είναι η κύρια αιτία όλων των ανθρώπινων ασθενειών. Η κατανάλωση ωμής τροφής απαλλάσσει την ανθρωπότητα από όλες τις ασθένειες και επεκτείνει τη διάρκεια της ανθρώπινης ζωής σε 140 ή περισσότε

Είναι το χειρότερο έγκλημα να συνηθίζεις το νεογέννητο παιδί στο μαγειρευτό φαγητό, γιατί τότε αρχίζουν όλα τα δεινά του (Βλέπε το εξώφυλλο της πρώτης έκδοσής μου «Ωμοφαγία»). Οι βιολόγοι πρέπει να αποδείξουν ότι η φύση έκανε λάθος που δεν μας παρουσίασε τρόφιμα μαγειρεμένα. (Πρώτη έκδοση, σελ. 32). Ένα κανονικό μωρό απεχθάνεται τη γεύση των μαγειρεμένων φαγητών, τα οποία φαίνονται ορεκτικά μόνο στον εθισμένο στα μαγειρευτά, όπως και το όπιο φαίνεται ευχάριστο στον τοξικομανή. (Πρώτη έκδοση, σελ. 33). Η φωτιά της κουζίνας καίει και καταστρέφει το 90 τοις εκατό της αξίας της καλής ωμής τροφής. (Εξώφυλλο της πρώτης μου έκδοσης).

Απρίλιος, 1965:

Εκ πρώτης όψεως φαίνεται αδύνατο να απαλλαγούμε από σχεδόν οποιαδήποτε ασθένεια τρώγοντας απλώς φυσική ωμή τροφή. Γεγονός όμως είναι ότι το «απίστευτο» γίνεται εύκολα τετελεσμένη πραγματικότητα... (Πρώτη έκδοση, σελ. 45).

Πρέπει να είναι καθήκον των βιολόγων και των γιατρών να ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να τρώτε φυσικά πράγματα. να μην διαχωρίζονται τα θρεπτικά συστατικά των τροφών, αλλά πάντα να τα τρώμε όσο το δυνατόν σχεδόν ολόκληρα στις φυσικά ισορροπημένες αναλογίες τους και στη ζωντανή, ωμή τους κατάσταση. Οι γιατροί και οι βιολόγοι δεν πρέπει ποτέ να μιλούν για τη χρησιμότητα του χωρισμένου

μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά, αλλά θα πρέπει να τονιστεί η αναγκαιότητα πλήρων ωμών τροφίμων.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε γενικές γραμμές, ολόκληρη η επιστήμη της διατροφής μπορεί να συνοψιστεί σε δύο βασικά σημεία και να γίνει το ενδιαφέρον όλης της ανθρωπότητας:

1.Η ανθρώπινη τροφή πρέπει να αποτελείται αποκλειστικά από ζωντανά ακατέργαστα κύτταρα. Μόνο εκείνα τα τρόφιμα που αποτελούνται από ζωντανά κύτταρα έχουν όλες τις απαραίτητες ιδιότητες για να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις του ανθρώπινου οργανισμού.

2.Υπάρχουν τόσο κοινά όσο και εκλεκτά φυτικά σώματα στη φύση. Τα πιο τέλεια και εξαιρετικά θρεπτικά σώματα λαχανικών είναι οι καλύτερες ποικιλίες φρούτων, πράσινων λαχανικών, ξηρών καρπών, δημητριακών και ριζών.

Εν ολίγοις, ο άνθρωπος απολαμβάνει τέλεια υγεία όταν τρέφεται αποκλειστικά με ωμή τροφή. είναι άρρωστος σε βαθμό που καταναλώνει μαγειρεμένο φαγητό. και πεθαίνει όταν συντηρεί αποκλειστικά με τέτοια δίαιτα. (Πρώτη έκδοση, σελ. 24).

Τελικό σημείωμα από τον Εκδότη του Περιοδικού:

Λόγω της πίεσης των καθηκόντων δεν θα είναι δυνατό για τον κ. Reinecke να απαντά σε γράμματα. Μετά την παραλαβή των 5 $ θα σας στείλει το δικό του καθημερινό μενού-οδηγό ωμών τροφίμων και συνταγές για τις Ηνωμένες Πολιτείες και τους Τροπικούς με πλήρεις οδηγίες. Αυτά δεν είναι σε μορφή βιβλίου. Αποστολή σε... - Εκδ.

Έχουμε τονίσει ξανά και ξανά το γεγονός ότι όλα τα φρούτα, τα λαχανικά και οι ξηροί καρποί είναι τέλεια τρόφιμα υψηλής ποιότητας, με σχεδόν πανομοιότυπες θρεπτικές ιδιότητες. Ως εκ τούτου, όλοι οι «οδηγοί μενού» και οι συνταγές για ωμή τροφή στερούνται οποιασδήποτε επιστημονικής ή θρεπτικής αξίας. Ακόμη και ο πιο ανίδεος άνθρωπος μπορεί να επινοήσει το δικό του διατροφικό πρόγραμμα, καθοδηγούμενος από τις επιταγές της όρεξής του και την αίσθηση της γεύσης του.

Μόλις έλαβα το τεύχος Φεβρουαρίου του Περιοδικού, έγραψα μια επιστολή στον Εκδότη, κ. Kay K. Thomas, πιστεύοντας ότι θα χαρεί να προστατεύσει τα δικαιώματά μου στο μέλλον:

21 Απριλίου 1965:

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Αγαπητέ κύριε,

Με έκπληξη διάβασα στον αριθμό Φεβρουαρίου του "Let's Live" ένα άρθρο του κ. John Martin Reinecke με τίτλο "Adventures in Raw Foods", όπου ο συγγραφέας έχει αντιγράψει λέξη προς λέξη τα μότο στο εξώφυλλο του βιβλίου μου, "Raw-Eating", και τα έχει αναπαραστήσει ως δικό του περιεχόμενο. Διορθώστε αυτήν την παρεξήγηση στο επόμενο τεύχος σας και λάβετε ευγενικά μέτρα για να αποτρέψετε ένα παρόμοιο περιστατικό στο μέλλον.

Arshavir Ter Hovannessian

Δυστυχώς, περίπου ένα μήνα αργότερα, έλαβα την ακόλουθη μη ικανοποιητική απάντηση, στην οποία καταβλήθηκε κάθε προσπάθεια να ασβεστώσει ο κ. Η λογοτεχνική ανεντιμότητα του Reinecke:

12 Μαΐου 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Τεχεράνη, Περσία.

Αγαπητέ κύριε:

Σχετικά με την επιστολή σας της 21ης Απριλίου γράψαμε στον κ. John Martin Reinecke για μια εξήγηση και αυτό μας συμβουλεύει.

«Έλεγξα τη δόση του Φεβρουαρίου του άρθρου μου και διαπίστωσα ότι σε κανένα μέρος δεν έχω αντιγράψει λέξη προς λέξη κανένα μέρος των συνθημάτων του κ. Ter Hovannessian. Όλες οι δηλώσεις μου για τις ωμές τροφές είναι δικές μου σκέψεις και λόγια που συγκεντρώθηκαν από 25 χρόνια συσσωρευμένης εμπειρίας και μελέτης. Αν έχω κάνει κάποιες δηλώσεις παρόμοιες με τις δικές του, τότε είναι καθαρά συμπτωματική και όχι εσκεμμένη.

«Υποθέτω ότι έχω μια από τις πιο ολοκληρωμένες συλλογές βιβλίων με ωμά τρόφιμα στη χώρα, και ανάμεσά τους βρίσκω ένα αντίγραφο του μικρού του φυλλαδίου.

Αν το είχα αντιγράψει, θα του έδινα εύσημα. Θυμάμαι ότι το βιβλιαράκι του μου το έδωσε ένας φίλος πριν από περίπου ένα χρόνο. και που έστειλα στον κ. Τερ-Χοβανεσιάν 10 $ για να μου στείλει μερικά ακόμη βιβλιαράκια για τους φίλους μου. Ήταν πριν από περίπου ένα μήνα. Μέχρι σήμερα δεν έχω ακούσει τον κ. Ter Hovannessian ούτε τα χρήματα. Αν δεν θέλει να μου στείλει τα βιβλιαράκια του, τότε θα πρέπει να μου επιστρέψει τα χρήματά μου, γιατί εννοώ μόνο την ευγένεια και το καλό της διάδοσης των ωφελειών των ωμών τροφίμων που μου έσωσαν τη ζωή πριν από 25 χρόνια ».

(υπογραφή) John Martin Reinecke «Υπό τις συνθήκες και μέσα άποψη των δηλώσεων του κ. Reinecke ότι δεν οικειοποιήθηκε τα μότο στο εξώφυλλο του βιβλίου σας, "Raw-Eating", έχουμε κάνει όχι διόρθωση στο LET'S LIVE Magazine.

(υπογραφή) KAY THOMAS, Εκδότης-Εκδότης.

Απαντώντας σε αυτά τα μάλλον αδύναμα επιχειρήματα έστειλα την ακόλουθη επιστολή:

27 Μαΐου 1965 :

Ο κ. Kay Thomas, Συντάκτης-Εκδότης. Αγαπητέ κύριε:

Λυπάμαι που σας πληροφορώ ότι δεν θεωρώ ικανοποιητική την απάντησή σας της 12ης Μαΐου στην επιστολή μου της 21ης Απριλίου.

Θεωρώ το περιοδικό σας υπεύθυνο για την κατάχρηση των σκέψεων και των συνθημάτων μου από τον κ. Reinecke και διατηρώ το δικαίωμα να απαιτήσω ικανοποίηση.

Προσπαθείτε να δικαιολογήσετε τον δημόσιο δόλο που ασκεί ο κ. Reinecke, ο οποίος συνεχίζει να πουλάει τις σκέψεις μου στα πέντε δολάρια το τεμάχιο. Η εκστρατεία μου στοχεύει κυρίως σε τέτοιους εκβιασμούς.

Όσον αφορά τα $10,00, στα οποία ο κ. Reinecke ισχυρίζεται ότι έχει στείλει εμένα με μια παραγγελία για βιβλία, λυπάμαι που λέω ότι δεν έχω λάβει ούτε χρήματα ούτε γράμμα από αυτόν.

ATERHOV

Αυτή η αλληλογραφία είχε τελειώσει όταν η κυρία Μπούλμπεκ είχε την καλοσύνη που μου έστειλε τον Απρίλιο του περιοδικού «Let's Live», στο οποίο, όπως φάνηκε παραπάνω, υπάρχουν ακόμη πιο κραυγαλέες λογοτεχνικές ανεντιμότητα. Αφήνω στον αναγνώστη να αποφασίσει εάν οι «ομοιότητες» μεταξύ της γραφής μου και των άρθρων του κ. Reinecke είναι συμπτωματικές ή εσκεμμένες.

Ο αρχισυντάκτης δεν μπορεί να αποτινάξει την ευθύνη από τους ώμους του, γιατί ήταν πλήρως εξοικειωμένος με το βιβλίο μου, το οποίο είχε ήδη αξιολογηθεί στο περιοδικό του αρκετούς μήνες πριν, ενώ ο κ.
Ο Reinecke κάνει τα πράγματα χειρότερα μόνο με αβάσιμες δικαιολογίες και συκοφαντίες. Για το μάλλον άσχετο ερώτημα των δέκα δολαρίων που ισχυρίζεται ότι μου έστειλε, ζητώ δημόσια να μάθω το όνομα της τράπεζας ή το μέσο με το οποίο δήθεν μου απέδωσε τα χρήματα, για τα οποία δεν έχω καμία πληροφορία.

Όλες οι συστάσεις για συγκεκριμένες δίαιτες θα πρέπει να απαλειφθούν εντελώς μακριά από το πρόσωπο της γης. Η ανθρωπότητα θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ξεκάθαρα ότι το ΜΑΓΕΙΡΟΦΟΡΟ ΔΕΝ ΠΑΡΕΧΕΙ ΚΑΜΙΑ ΤΡΟΦΗ και ότι ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΑΡΚΟΦΑΓΟΣ. Από κει και πέρα ΑΣ ΦΑΕΙ Ο ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΟΤΙ ΓΟΥΣΤΑΡΕΙ ΚΑΙ ΣΕ ΟΠΟΙΑ ΜΟΡΦΗ ΘΕΛΕΙ. Αυτό είναι καθαρά θέμα ατομικού γούστου.

Οι "διαιτολόγοι" μας έχουν μπερδέψει τόσο πολύ τους εγκεφάλους των ανθρώπων με μεγάλες λίστες συνταγών και μενού, που πολλοί πιστεύουν ότι κι εγώ ανήκω σε αυτήν την αδελφότητα των "ειδικών" και γι' αυτό συχνά μου γράφουν για να ζητήσουν ένα πρόγραμμα κατανάλωσης. φυσική τροφή. Εδώ θέλω με την ευκαιρία να δώσω μια συλλογική απάντηση σε όλους.

Στο εξής, δεν θα πρέπει να υπάρχει πλέον κάποιο ειδικό διαιτητικό πρόγραμμα, συστάσεις ή χρονοδιαγράμματα για οποιονδήποτε. Ο άνθρωπος πρέπει να τρώει ό,τι θέλει, όποτε μπορεί και όσο απαιτεί η όρεξή του, όπως κάνουν όλα τα άλλα ζωντανά όντα, από ένα μυρμήγκι μέχρι έναν ελέφαντα. στη διάθεσή τους· Συγκρίνετε τριφύλλι, σανό,

θάμνοι βουνών, φύλλα δέντρων και αγκάθια της ερήμου με δημητριακά, ξηρούς καρπούς, λαχανικά και φρούτα.

Ο ωμοφάγος μπορεί να τρώει μία φορά την ημέρα ή δέκα φορές την ημέρα. μπορεί να ταΐσει σε ένα είδος φρούτου ή σε εκατό είδη. Από την άποψη της υγείας, δεν έχει καμία διαφορά, γιατί κάθε μεμονωμένη ωμή φυτική τροφή που λαμβάνεται χωριστά παρέχει πλήρη θρέψη από μόνη της. Ο ωμοφάγος δεν πρέπει να καθοδηγείται από λίστες «επιστημονικών» ή «διαιτητικών» συστάσεων, αλλά από τις απαιτήσεις της όρεξης και του ουρανίσκου του, που θα είναι πάντα οι αλάνθαστοι οδηγοί του στην επιλογή των φυσικών θρεπτικών συστατικών. Ο πιο σίγουρος, ο πιο ασφαλής και ο ευκολότερος τρόπος είναι να καταναλώνουμε την τροφή μας στην κατάσταση που μας την έχει προετοιμάσει και μας την έχει παρουσιάσει η φύση, απλώς συνθλίβοντάς την κάτω από τα δόντια μας. Αλλά αν κάποιος έχει το χρόνο και τον ελεύθερο χρόνο να ετοιμάσει σαλάτες και άλλα ανάμεικτα πιάτα, πρέπει να τα φάει

αμέσως μετά την προετοιμασία, διαφορετικά με την πάροδο του χρόνου ο άνθρωπος θα οδηγηθεί σε νέους εκφυλισμούς των τροφίμων.

Οι άνθρωποι δεν πρέπει πλέον να διαβάζουν βιβλία που αφορούν την αιτιολογία μεμονωμένων ασθενειών, διάγνωση, θεραπευτικά, φάρμακα, βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες, υδροθεραπεία, ηλεκτροθεραπεία και άλλα παρόμοια θέματα, επειδή όλες οι ασθένειες προέρχονται από μια κοινή αιτία και έχουν μια κοινή μέθοδο θεραπείας .

Πολλοί χορτοφάγοι, ακόμη και μη χορτοφάγοι, που προσπαθούν να καταναλώσουν a λίγο περισσότερα φρούτα από το συνηθισμένο έχουν το τεκμήριο να θεωρούν τους εαυτούς τους ωμοφάγους. Κανείς, ωστόσο, δεν μπορεί να θεωρήσει τον εαυτό του ωμοφάγο αν καταναλώνει έστω και ένα μαγειρεμένο γεύμα το μήνα, γιατί με αυτόν τον τρόπο δεν θα μπορέσει ποτέ να απελευθερωθεί εντελώς από την ασθένεια. Αυτό συμβαίνει επειδή στα αρχικά στάδια της ωμής κατανάλωσης, ένας συγκεκριμένος αριθμός νοσούντων κυττάρων μπορεί να πέσουν σε κατάσταση λήθαργου και να παρατείνουν την ύπαρξή τους σε αυτήν την κατάσταση για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα. Μόνο ένα μαγειρεμένο γεύμα το μήνα μπορεί τότε να είναι αρκετό για να τους αναζωογονήσει και να τους δώσει την ευκαιρία να πολλαπλασιαστούν ξανά. Μόλις ένας ωμοφάγος πάρει μια μπουκιά μαγειρεμένο φαγητό, παρέχει σίγουρα σε αυτά τα άρρωστα κύτταρα φρέσκια τροφή και τους δίνει μια νέα πνοή. Κατά συνέπεια, όταν κάποιος δεν είναι σε θέση να απελευθερωθεί εντελώς από τη μάστιγα των ασθενειών, πρέπει

αναζητήστε την αιτία σε αυτές τις περιστασιακές παραβάσεις και σε καμία άλλη περιοχή. Δεν μπορεί να υπάρχει καμία απολύτως δικαιολογία για αυτές τις προεπιλογές.

Ένα από τα πιο αβάσιμα επιχειρήματα κατά της πλήρους ωμής κατανάλωσης, που μερικές φορές μου φτάνει από ορισμένες βόρειες χώρες και ειδικά από την Αγγλία, είναι η ανισότητα των κλιματικών συνθηκών. Εφόσον ο άνθρωπος μπορεί να βρει μια χούφτα ακατέργαστων σιτηρών, δεν μπορεί να τεθεί θέμα έλλειψης φυσικών θρεπτικών ουσιών σε οποιαδήποτε χώρα. Εξάλλου, λόγω του γεγονότος ότι το μαγειρεμένο φαγητό δεν παρέχει την ελάχιστη τροφή στον ανθρώπινο οργανισμό, πρέπει να υπάρχουν επαρκή τρόφιμα σε όλες τις περιοχές του κόσμου, εάν οι άνθρωποι καταφέρνουν να τρέφονται και να συντηρούν τη ζωή τους. Αποκλείοντας τα μαγειρεμένα γεύματα από τη διατροφή μας, δεν αφαιρούμε τίποτα από τη θρεπτική αξία της τροφής μας. Αντίθετα, απελευθερώνουμε τον εαυτό μας από δηλητηριώδη και επιβλαβή υλικά. Το πλήρες νόημα αυτών των αληθειών μπορεί να εκτιμηθεί μόνο από το άτομο που έχει απολαύσει τα οφέλη της ωμής κατανάλωσης για πολλά χρόνια. Όλα αυτά τα «επιστημονικά» αξιώματα με τα οποία οι βιολόγοι προσπαθούν να αναπαραστήσουν το μαγειρεμένο φαγητό ως τροφή είναι αβάσιμες εικασίες και μάταιες αυταπάτες.

Όπως έχουν τα πράγματα, αυτή τη στιγμή υπάρχουν ορισμένες χώρες όπου οι άνθρωποι υποφέρουν από «έλλειψη» τροφίμων και βρίσκονται υπό τη συνεχή απειλή της πείνας, όταν μια επίσημη δήλωση είναι το μόνο που χρειάζεται για να πραγματοποιηθεί το πολυαναμενόμενο θαύμα της αφθονίας στον κόσμο. Δυστυχώς, αυτή η απλή και ξεκάθαρη δήλωση ότι ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΦΤΙΑΖΕΙ ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΙ ΣΕ ΕΠΙΒΛΑΒΕΣ ΟΥΣΙΕΣ, δεν φαίνεται πουθενά, παρά το γεγονός ότι ήδη από το 1963, έθεσα αυτή την αδιαμφισβήτητη αλήθεια υπόψη όλων των κορυφαίων αρχών και επιστημονικών κύκλων. ο κόσμος. Αυτή είναι μια εντυπωσιακή ένδειξη του πόσο βαθιά βυθισμένη στην ανθρωπότητα σήμερα η άγνοια, οι προκαταλήψεις, οι δεισιδαιμονίες και οι αποκρουστικοί εθισμοί. Λέξεις όπως ο πολιτισμός και η πρόοδος ακούγονται κούφια όταν εφαρμόζονται σε ανθρώπους που, παρ' όλα αυτά που έχουν ειπωθεί και γραφτεί, εξακολουθούν να αρνούνται να παραδεχτούν ότι το μαγείρεμα είναι μια αφύσικη και ολέθρια λειτουργία.

Λένε ότι οι βιολόγοι έχουν κάνει εκπληκτική πρόοδο στις γνώσεις τους. Μου φαίνεται ότι όσο προχωρούν, τόσο περισσότερο πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι δεν ξέρουν τίποτα. Και όταν φτάσουν στο στάδιο όπου παραδέχονται ελεύθερα ότι, ενάντια στην αληθινή σοφία της φύσης, η δική τους γνώση δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια ασήμαντη, μπορεί πράγματι να παραδεχθεί ότι πράγματι έμαθαν κάτι.

Δεν είναι ανάμεσα σε εκείνους τους βιολόγους που «βουτηγμένοι στη σύγχρονη γνώση και μάθηση» συναντάμε αξιοσέβαστους πατριάρχες που έχουν ζήσει μέχρι τα 140 ή τα 150 τους χρόνια. Τέτοια άτομα συναντάμε σε αρκετή απόσταση μακριά από τα μεγάλα κέντρα μάθησης, στους κόλπους της φύσης, όπου είναι εν μέρει απρόσβλητοι από τις βλάβες που προκαλούν τα ναρκωτικά και τα υπερβολικά εκφυλισμένα τρόφιμα. Πόσο μεγαλύτερη και πιο υγιής θα ήταν η ζωή τους, αν τους γλίτωναν έστω και αυτόν τον μερικό εκφυλισμό στον οποίο υπόκειται αυτή τη στιγμή η τροφή τους. Αυτό που μου δίνει το δικαίωμα και το θάρρος να αμφισβητήσω σχεδόν κάθε τρέχουσα αντίληψη της ιατρικής επιστήμης είναι το γεγονός ότι 100% Η ΩΡΗ ΤΡΟΦΗ ΒΑΖΕΙ ΑΜΕΣΟ ΤΕΛΟΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΡΙΖΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ. Δοκιμάστε και θα πειστείτε.

Δεν υπερβάλλω όταν θεωρώ δολοφόνους και εγκληματίες όλους εκείνους τους ανθρώπους που με κάποιο πλασματικό πρόσχημα απαγορεύουν στους άρρωστους και στους ανάπηρους ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΘΡΕΦΤΙΚΑ τους —φρέσκα λαχανικά και φρούτα— που είναι ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΜΕΣΟ για την αποκατάσταση της χαμένης υγείας τους. . Μέσα από την αξιοθρήνητη άγνοιά τους αυτοί οι «λόγιοι επιστήμονες» διαπράττουν μεγαλύτερες σφαγές από ό,τι ο Αττίλας ή ο Χίτλερ. Με τις ανόητες συστάσεις τους σκοτώνουν εκατομμύρια ανθρώπους, μέρα με τη μέρα, χωρίς καμία ανακούφιση ή ανάπαυλα. Μεταξύ παρόμοιων αναίσθητων εγκληματιών είναι όλοι οι παραγωγοί και διανομείς φαρμάκων, ποτών, καπνού, επεξεργασμένου δαπέδου, ψωμιού, κρέατος, ζαχαροπλαστικής, ζάχαρης, τσαγιού, καφέ και πλήθους άλλων βλαβερών προϊόντων όπως αυτά. Κάθε εργοστάσιο που παράγει τέτοιες αφύσικες, εκφυλισμένες ουσίες κάνει περισσότερο κακό στην ανθρωπότητα από τις ατομικές

Απευθύνω έκκληση σε όλους τους ανθρωπιστές να κάνουν ό,τι μπορούν για να με βοηθήσουν να διαδώσω αυτές τις αλήθειες τόσο με τον προφορικό λόγο όσο και με τις δημοσιεύσεις μου.

Όσοι ωμοφάγοι έχουν θεραπευτεί από τις ασθένειές τους έχουν ειδική υποχρέωση να θέσουν τις λεπτομέρειες της ανάρρωσής τους στη διάθεση του Τύπου και όλων των αρμόδιων αρχών.

Τέλος, είναι δεσμευτικό καθήκον των δημοσιογράφων να δημοσιεύουν μια περίληψη αυτών των δηλώσεων στις στήλες της εφημερίδας τους και να απαιτούν να μάθουν γιατί οι αρχές επιμένουν στη ληθαργική αδράνειά τους.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Τα επιτεύγματα της ΩΜΟΤΡΟΦΗΣ

Πολλοί αναγνώστες μου γράφουν γράμματα για να με ρωτήσουν για τις επιτυχίες που επιτυγχάνονται με την ωμή κατανάλωση. Για να ικανοποιήσω την περιέργειά τους, είμαι στην ευχάριστη θέση να τους δώσω κάποιες σχετικές πληροφορίες.

Ένα χρόνο μετά την έκδοση του πρώτου τόμου του Αρμενικού μου έργο το 1960, δημοσίευσα ένα μικρότερο βιβλίο στα περσικά, από το οποίο μοίρασα 4.000 δωρεάν αντίτυπα σε διάφορα ιδρύματα, αρχές και τον Τύπο. Οι εφημερίδες και τα περιοδικά της Τεχεράνης έδωσαν ευνοϊκή υποδοχή στο βιβλίο και πολλοί από αυτούς έγραψαν εκτενείς κριτικές σχετικά με αυτό.

Το βιβλίο έλαβε μεγάλη προσοχή στους κύκλους της Αυλής. ο σύζυγος της Αυτού Υψηλότητος Πριγκίπισσας Shams Pahlavi, κ. Mehrdad Pahlbod, νυν Υπουργός Πολιτισμού, με προσκάλεσε στην κατοικία του και με ενημέρωσε ότι το βιβλίο μου είχε τιμηθεί από την προσοχή του Σάχη (βασιλιά MohamadReza Pahlavi), ο οποίος του είχε δώσει εντολή να κάνει περαιτέρω ερωτήσεις για το θέμα. Είμαι στην ευχάριστη θέση να καταγράψω ότι είχα έξι ή επτά επόμενες διαβουλεύσεις με τον κ. Pahlbod. Ο Γενικός Γραμματέας της Εταιρείας Red Lion and Sun, Dr. Abbas Naficy, και ο Διευθυντής του Μαιευτηρίου Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy,

και αρκετοί άλλοι κορυφαίοι ειδικοί επαίνεσαν τις απόψεις μου και μου υποσχέθηκαν τη συνεργασία τους.

Δόθηκαν οδηγίες για την ανατροφή ορισμένων παιδιών σε ένα από τα ορφανοτροφεία με ωμή κατανάλωση. Επιπλέον, οι αρχές της ωμής κατανάλωσης επρόκειτο να υιοθετηθούν στη θεραπεία ασθενών σε ένα από τα παιδικά νοσοκομεία και στη μεταρρύθμιση του διατροφικού συστήματος ενός από τους παιδικούς σταθμούς. Δυστυχώς, στην πράξη συνάντησα διάφορα εμπόδια.
Σύντομα ήρθα πρόσωπο με πρόσωπο με μια μεγάλη στρατιά προκατειλημμένων γιατρών και αξιωματούχων, τους οποίους έπρεπε να εμποτίσω με τις νέες ιδέες. Αυτό δεν ήταν καθόλου εύκολη υπόθεση. Η όλη υπόθεση αναβλήθηκε σε τέτοιο βαθμό που κουράστηκα και εγκατέλειψα την προσπάθεια με βαθιά λύπη.

Αυτή η αποτυχία ήταν ακόμη πιο θλιβερή, γιατί παρατήρησα από κοντά πώς, ως αποτέλεσμα της αφύσικης διατροφής, τα βρέφη στους παιδικούς σταθμούς είχαν παραμείνει αδύναμα και άρρωστα, ενώ στα νοσοκομεία βασίζονταν σε τεχνητές βιταμίνες, δηλητηριώδη φάρμακα και ζωικές πρωτεΐνες. να σώσει από τα νύχια του θανάτου εκείνα τα αδύναμα, αδύναμα παιδιά που, στερημένα από το μητρικό γάλα και τις φυσικές θρεπτικές ουσίες, είχαν ως στήριγμα το αποξηραμένο γάλα και το άσπρο ψωμί. Περιττό να προσθέσω ότι δεν δόθηκε καμία σκέψη στην αναγκαιότητα της φυσικής, άψογης διατροφής.

Αλλά αυτές οι επαφές, καθώς και η παρουσία μου σε πολλά ιατρικά συνέδρια, μου δίδαξαν πάρα πολλά σημαντικά μαθήματα. Πρώτα και κύρια, συνειδητοποίησα ότι αν και οι απόψεις που διατυπώνω είναι οι πιο στοιχειώδεις και απλοί νόμοι της φύσης, αφομοιώνονται και αφομοιώνονται μόνο από ανθρώπους των οποίων τα υψηλά μορφωτικά επιτεύγματα συνδυάζονται με ελευθερία κρίσης και ανεξαρτησία του μυαλού. Ένα άτομο με μέτρια διάνοια δεν μπορεί να οραματιστεί την πιθανότητα ότι ένας λαϊκός μπορεί να είναι σε θέση να φέρει επανάσταση σε ολόκληρη την ιατρική επιστήμη του σήμερα και να μπερδέψει τις διαιτητικές αντιλήψεις που υπάρχουν στον επιστημονικό κόσμο.

Γι' αυτό αποφάσισα να εκδόσω έναν συνοπτικό τόμο στα αγγλικά και την υποβάλλει στην προσοχή των ανώτατων επιστημονικών και πολιτικών κύκλων. Ξεπερνώντας πολύ μεγάλες δυσκολίες, δούλευα 16 ώρες την ημέρα για να γράψω το βιβλίο, μετά από το οποίο το έβαλα να μεταφραστεί στα αγγλικά και να το εκδόσω στο

1963. Στη συνέχεια άντλησα 3.000 διευθύνσεις από διάφορα βιβλία αναφοράς και έστειλα περίπου 4.000 δωρεάν αντίτυπα του βιβλίου σε όλους τους ηγεμόνες του κόσμου και σε πανεπιστήμια, επιστημονικά κέντρα, διεθνείς οργανισμούς και κορυφαίες εφημερίδες και περιοδικά. Υπέγραψα πραγματικά τα περισσότερα βιβλία και επισυνάψα μια συνοδευτική επιστολή σε καθένα. Θεωρούσα ότι αυτός ήταν ο πιο γρήγορος και ο πιο κατάλληλος τρόπος διάδοσης των ιδεών μου σε όλο το μήκος και πλάτος του κόσμου.

Τα αποτελέσματα ξεπέρασαν τις πιο αυθεντικές μου προσδοκίες. Χιλιάδες επιστολές και εφημερίδες που έλαβα τους επόμενους μήνες δεν μου άφησαν καμία αμφιβολία ότι το βιβλίο μου διαβαζόταν με ενδιαφέρον από όλες τις κορυφαίες προσωπικότητες και αρχές στον κόσμο, πολλοί από τους οποίους επιβεβαίωσαν χωρίς δισταγμό την αλήθεια των ιδεών μου.

Τα τελευταία χρόνια, όχι μόνο έχω εγκαταλείψει τις κοινωνικές μου δραστηριότητες, αλλά έχω εγκαταλείψει εντελώς την προσωπική μου δουλειά για να αφοσιωθώ στα βιβλία μου μέρα και νύχτα. Ωστόσο, παράξενο να πούμε, υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι έχω φύγει από τις αισθήσεις μου, μόνο και μόνο επειδή, αντί να μαζεύω πλούτη και να χάνω το χρόνο μου για φαγητό, ποτό και κέφι, ξοδεύω όλες μου τις οικονομίες για την έκδοση ορισμένων βιβλίων. , το οποίο διανέμω σε όλους δωρεάν.

Αλλά κατά την άποψή μου, δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευχαρίστηση στη ζωή από την ικανοποίηση που προέρχεται από την ανιδιοτελή υπηρεσία προς τους συνανθρώπους μας. Οι άνθρωποι κατασκευάζουν ανακτορικά κτίρια και χαίρονται με τη θέα τους. Τώρα, κάθε μια από τις πολυάριθμες επιστολές συγχαρητηρίων, εκτίμησης και ευχαριστιών που λαμβάνω καθημερινά από όλες τις γωνιές του κόσμου έχει την πλήρη αξία ενός κτιρίου για μένα. Και όταν το γράμμα είναι από κάποιον που έχει θεραπευτεί από μια σοβαρή ασθένεια με τη συμβουλή μου και που με θεωρεί σωτήρα του, δεν υπάρχει κανένα όριο ή όριο στην ευτυχία μου, κάτι που ενισχύεται ακόμη περισσότερο από την αίσθηση ότι όλα αυτά έχουν γίνει γίνεται χωρίς καμία απολύτως αμοιβή.

Η ψυχή μου βασανίζεται μέρα και νύχτα όταν βλέπω ανθρώπους να χάνονται παντού ως αποτέλεσμα των λεγόμενων απροσδόκητων θανάτων. Αντιλαμβάνομαι ξεκάθαρα ότι αυτοί οι άνθρωποι ΔΕΝ ΠΕΘΑΝΟΥΝ. ΣΚΟΤΩΝΟΥΝ ανόητα τους εαυτούς τους για χάρη ενός πιάτου αφύσικο και τεχνητό

τροφή. Η καρδιά μου ματώνει όταν βλέπω μια τρομοκρατημένη μητέρα να αρπάζει από το αθώο παιδί της τα πιο ευγενή φρούτα και να του βάζει στο χέρι το θανατηφόρο ψωμί, το γάλα και το κρέας.

Στο πρώτο μου βιβλίο στα αγγλικά, είχα θίξει εν συντομία σχεδόν όλα σχετικά προβλήματα. Σε αυτόν τον τόμο, έχω ενισχύσει ορισμένες από τις προηγούμενες δηλώσεις μου και έχω μιλήσει για αρκετά σημαντικά ερωτήματα κάπως εκτενέστερα, κάνοντας το θέμα πιο κατανοητό στο ευρύ κοινό. Ωστόσο, πριν ολοκληρώσω το βιβλίο, θα ήθελα να γνωρίσω τον αναγνώστη με την υποδοχή που επιφυλάχθηκε στο πρώτο μου αγγλικό βιβλίο, καθώς και σε άλλες εκδόσεις μου.

Αντίγραφο της επιστολής μου προς τους άρχοντες και άλλες κορυφαίες αρχές του κόσμου

Παρακαλώ τιμήστε με αποδεχόμενοι ένα δωρεάν αντίτυπο του βιβλίου μου με τον τίτλο "Raw-Eating". Ελπίζω ειλικρινά ότι θα μπορέσετε να αφιερώσετε μερικές από τις πολύτιμες ώρες σας στην ανάγνωση του βιβλίου.

Θεωρώντας το μαγειρεμένο φαγητό ως κανονική ανθρώπινη διατροφή, η ανθρωπότητα στο σύνολό της έχει πάρει τυφλά το μοιραίο δρόμο προς τον αφανισμό.

Η υιοθέτηση των ιδεών και προτάσεων που εκτίθενται στο βιβλίο θα είναι το μεγαλύτερο όφελος για την ευημερία του έθνους σας.

Μερικά αντίγραφα και αποσπάσματα από τις απαντήσεις που ελήφθησαν:

Επιστολή του Σεβασμιωτάτου κ. Amir Abbas Hoveyda, Πρωθυπουργού της Περσίας:

Τεχεράνη, 18 Οκτωβρίου 1965

κ. A.T. Χοβανεσιάν,

«Έλαβα το γράμμα σου και το βιβλίο που είχες στείλει μαζί του. Ενώ λυπάμαι για το γεγονός ότι λόγω της υπερβολικής πίεσης της δουλειάς μέχρι πρόσφατα δεν μπορούσα να βρω τον ελεύθερο χρόνο να διαβάσω το βιβλίο σας, σας ευχαριστώ πολύ που μου το παρουσιάσατε».

(Υπογραφή) AMIR ABBAS HOVEYDA, Πρωθυπουργός.

***

Αμερικανική Πρεσβεία, 29 Ιουνίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov:

Η επιστολή σας της 28ης Μαρτίου 1964, που απευθύνεται στον Πρόεδρο Τζόνσον, έχει ληφθεί στον Λευκό Οίκο, καθώς και το επισυναπτόμενο αντίγραφο του βιβλίου σας, «ΑΠΟΤΡΟΦΗ».

Η Πρεσβεία έχει λάβει εντολή να σας διαβιβάσει τον Πρόεδρο
Εκτίμηση για τη στοχαστικότητα που του παρείχατε την ευκαιρία να δει το βιβλίο σας.

WALTER G. RAMSAY,

Επιτελικός Βοηθός του Πρέσβη, Τεχεράνη.

***

Κάστρο Windsor, 27 Απριλίου 1964

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Έχω εντολή από τη Βασίλισσα να σας ευχαριστήσω για την επιστολή σας προς τον The Prince of Wales, και για το αντίτυπο του βιβλίου που έχετε γράψει.

Η Αυτού Μεγαλειότητα θεώρησε πολύ καλό εκ μέρους σας που στείλατε αυτό το βιβλίο στον γιο της, και θα σας στείλω τις ειλικρινείς ευχαριστίες της Βασίλισσας.

MARY MORRISON, Κάστρο Windsor, Lady-in-Waiting, Αγγλία.

***

Παρίσι, 29 AVR. 1964

Κύριος,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
αποδέκτης στόχου.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Υπογραφή) Secretaire Particulier.

***

Μόσχα, 21 Ιουνίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Αναγνωρίζω με ευχαριστίες την παραλαβή του βιβλίου σας «ΩΜΕΣ ΤΡΟΦΙΜΕΣ». ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ», την οποία μελετώ με ενδιαφέρον.

S. KURASHOV, Υπουργός Δημόσιας Υγείας, ΕΣΣΔ.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Κύριος,

Je vous remercie sinrement de votre envoi de I'ouvrage 'ΩΡΩΤΩΣ' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous me inspirations je vous prie d'agreer, Monsieur,
l'assurance de ma haute accounting.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Σεφ de l' Etat du Cambodge.

***

Πνομ-Πενχ, 11" Αυγούστου, 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Με μεγάλη μου χαρά παρέλαβα το υπέροχο βιβλίο σας με τίτλο 'ΩΜΟΤΡΟΦΟ'. Το όνομα του βιβλίου μου προκαλεί μια βαθιά περιέργεια για το περιεχόμενό του.

Αφού διαβάσω το βιβλίο, είμαι πεπεισμένος για όλες τις αλήθειες που γράψατε στο βιβλίο...

Το βιβλίο είναι τόσο πολύτιμο για μένα. Σας το κρατάω ως αξέχαστο αναμνηστικό.

Τώρα, επιτρέψτε μου να ζητήσω την άδειά σας να μεταφράσω αυτό το βιβλίο στην καμποτζιανή γλώσσα, ώστε να προσφέρει το μεγαλύτερο όφελος στο έθνος μου. Ελπίζω η νέα σας ανακάλυψη μιας νέας επιστήμης να κάνει μια νέα στροφή προς την επιβίωση της ανθρωπότητας στο σύνολό της.

CHUON NATH JOTANNANO,

Ο Ανώτατος Αρχηγός των Μοναχών στην Καμπότζη.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Κύριος,

En accusant reception de votre manuel «ΑΡΩΜΟΤΡΟΦΟ» que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

Ο ΛΕΥΚΟΣ ΟΙΚΟΣ, 1 Ιουνίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Σας ευχαριστώ που μου στείλατε ένα αντίγραφο του πρόσφατου βιβλίου σας. Ψάχνω

για μερικές ελεύθερες ώρες όταν θα έχω την ευκαιρία να το διαβάσω κάποια λεπτομέρεια.

RICHARD W. REUTER, Ειδικός Βοηθός του Προέδρου και Διευθυντής, Food For Peace, Η.Π.Α.

***

Λουξεμβούργο, 13 Μαΐου 1964.

Αγαπητέ κύριε,

Οι Βασιλικές Υψηλότητες Η Μεγάλη Δούκισσα και ο Κληρονομικός, Μεγάλος Δούκας του Λουξεμβούργου, με επιθυμούν να σας γνωστοποιήσω ότι έλαβα την ευγενική σας επιστολή της 23ης Μαρτίου 1964, με την οποία τους στείλατε το βιβλίο σας «Ωμοφαγία».

Οι Βασιλικές τους Υψηλότητες συγκινήθηκαν πολύ από αυτή την ευγενική προσοχή και με ανέθεσαν να σας στείλω. Τις καλύτερες ευχαριστίες τους. Θα διαβάσουν το βιβλίο σας με μεγάλο ενδιαφέρον.

Ταγματάρχης Ζερμέν ΦΡΑΝΤΣ, Αϊντε-ντε-Καμπ.

***

Ταϊβάν, 18 Αυγούστου 1964.

Αγαπητέ κύριε Hovannessian,

Διάβασα με ενδιαφέρον την επιστολή σας της 12ης Μαΐου μαζί με την εσώκλειστος τόμος στο «Raw-Eating». Είναι μια πολύ προβληματική σύσταση που κάνατε για την ανθρωπότητα στο σύνολό της, και νομίζω ότι αξίζει προσεκτικής μελέτης από όσους ενδιαφέρονται για την υγεία μας και τις επόμενες γενιές. Παρακαλώ δεχθείτε τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες για τη στοχαστικότητα σας να μου στείλετε αυτόν τον τόμο.

CHEN CHENG, Πρωθυπουργός της Δημοκρατίας της Κίνας.

***

Τεχεράνη, 18 Οκτωβρίου 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du General Secretariat de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est επιβεβαιωμένη υποδοχή της ΩΡΩΜΑΣΤΡΟΦΗΣ' dont vous avez eutl' amabilite d'envoyer au President Tito.

Le General Secretariat vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, Λονδίνο, 29 Απριλίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Hovannessian,

Ήταν πολύ ευγενικό εκ μέρους σας που μου στείλατε ένα δωρεάν αντίτυπο του βιβλίου σας «ΑΠΟΤΡΟΦΗ», θα εκμεταλλευτώ την πρώτη ευκαιρία να μελετήσω τις διατροφικές αρχές που προτείνετε.

AL WILLIAMS, Γενικός Γραμματέας,

ΤΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΚΟΜΜΑ

***

Ουάσιγκτον, 15 Μαΐου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Σας ευχαριστώ για το αντίγραφο του βιβλίου σας, Raw-Eating», το οποίο έλαβα πρόσφατα. Το περιεχόμενό του έχει σημειωθεί και εκτιμώ τη στοχαστικότητα σας για την αποστολή του.

JOHN M. BAILEY, Πρόεδρος, ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ.

***

Βέρνη, 26 Φεβρουαρίου 1964.

Κύριε,

Αναγνωρίζουμε την παραλαβή και επιθυμούμε να σας ευχαριστήσουμε για ένα αντίγραφο του φυλλαδίου σας με τίτλο:

Ωμοφαγία (μια γενική έρευνα). Ο καθένας πρέπει να αναγνωρίσει τις αναπόσπαστες πρώτες ύλες του σώματός του», το οποίο διαβάσαμε με ενδιαφέρον.
Με τα κομπλιμέντα μας,

ΕΛΒΕΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ,

Ο Προϊστάμενος Ελέγχου Τροφίμων, RUFFI.

***

Πορτ-ο-Πρενς, 16 Ιουλίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Ευχαριστούμε πολύ για το βιβλίο σας με τίτλο «Ακατέργαστη κατανάλωση». Αυτό το βιβλίο θα διαβαστεί από εξώφυλλο σε εξώφυλλο γιατί έχει αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα που θα είναι προς όφελος της χώρας μου γενικότερα.

Ελπίζω η σύστασή σας στο βιβλίο να ανταποκριθεί απαιτήσεις όλων και θα είναι το best seller φέτος.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΤΗΣ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ,

Republique d'Haiii.

***

Βερολίνο, 4 Ιουνίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Ο Πρόεδρος της Λαϊκής Δημοκρατίας της Γερμανίας, Walter Ulbricht, εκφράζει τις πιο ειλικρινείς ευχαριστίες του για το φυλλάδιο που του στείλατε.

Ως συνήθως, οι δηλώσεις σας μπορεί να επικριθούν λεπτομερώς — σε μεγάλο βαθμό σίγουρα είναι πάνω από όλα το μέλημα του ειδικού: του γιατρού, του διατροφολόγου κ.λπ. Ωστόσο, συμφωνούμε απόλυτα μαζί σας ότι πρέπει να καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για να επιτευχθεί ένα υγιές σύστημα διατροφής.

Η κυβέρνηση της Λαϊκής Δημοκρατίας της Γερμανίας, και ιδιαίτερα το Υπουργείο Υγείας, δίνει μεγάλη προσοχή σε αυτό το ζήτημα. Προκειμένου να δημιουργηθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής, έχει συσταθεί εδώ τελευταία μια επιτροπή, ένα από τα αντικείμενα της οποίας είναι η εκλαΐκευση των σωστών αρχών διατροφής.

HUTH, Επικεφαλής Σύμβουλος, Καγκελαρία της Επικρατείας.

***

La Habana, 24 πριν από το 1964.

Εκτιμώμενος γιατρός:

Acuso recibo de su amable envio del libro «Raw-Eating», gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmitelecturame.

Δρ. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Κούβα.

***

Λα Παζ (Βολιβία), 10 Ιουλίου 1964.

Σας ευχαριστούμε πολύ για το δωρεάν αντίτυπο του βιβλίου σας σχετικά με το "Raw Eating". Δεν το έχω διαβάσει ακόμα, και μόνο ορισμένα κεφάλαια. Οι ιδέες που εκφράζετε σε αυτά είναι διεγερτικές αν και αμφιλεγόμενες. Δεν είμαι ακόμη σε θέση να τα σχολιάσω, αλλά θέλω να σας ενημερώσω για την υποδοχή του βιβλίου σας και το ενδιαφέρον που μου προκάλεσε.

Δρ. GUILLERMO JAUREGUI G. Υπουργός Δημόσιας Υγείας.

***

Βελιγράδι, 20 Απριλίου 1964.

Αυτό για να σας ευχαριστήσω που μου στείλατε το δωρεάν αντίτυπο του βιβλίου σας με τίτλο «ΑΠΟΤΡΟΦΗ», το οποίο σίγουρα θα προκαλέσει μεγάλο ενδιαφέρον σε όσους ασχολούνται με τα προβλήματα της επαρκούς διατροφής.

ΜΟΜΑ ΜΑΡΚΟΒΙΤΣ , Ομοσπονδιακός Γραμματέας Υγείας και Κοινωνικής Πολιτικής.

***

Έχουν επίσης ληφθεί ενθαρρυντικές επιστολές και ευγνωμοσύνη από τις παρακάτω προσωπικότητες:

Η βασίλισσα της Ολλανδίας? ο βασιλιάς της Δανίας· ο Βασιλιάς του Σουηδία; ο βασιλιάς του Βελγίου· Antonio Segni, Πρόεδρος της Δημοκρατίας της Ιταλίας· Adolf Scharf, Πρόεδρος της Αυστρίας· Fransico Orllch, Πρόεδρος της Κόστα Ρίκα. S. Radhakrishnan, Πρόεδρος της Ινδίας. de Lisle, Γενικός Κυβερνήτης της Αυστραλίας· Urho Kekkonen, Πρόεδρος της Φινλανδίας· Eamon de Valera, Πρόεδρος της Ιρλανδίας· P. Van de Calseyde, MD Διευθυντής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, Κοπεγχάγη, Δανία· Miss la Marsh, Υπουργός Εθνικής Υγείας και Πρόνοιας, Καναδάς. CH. Shapirah, Υπουργός Εσωτερικών, Ισραήλ· Alfonso Ponce Archila, Υπουργός Υγείας, Γουατεμάλα· Abbebe Retta, Υπουργός Δημόσιας Υγείας, Αιθιοπία· Yuichi Saito, Chief Liaison Officer, Υπουργείο Υγείας και

Welfare, Τόκιο; Shri Mohanlal Vyas, Υπουργός Υγείας και Εργασίας, Γκουτζαράτ, Ινδία· MacEntee, Υπουργός Υγείας, Ιρλανδία· Marga AM Klompe, Υπουργός Υγείας, Κάτω Χώρες· Giorgio Borg Olivier, Πρωθυπουργός της Μάλτας· Gudrun Sanz και Elsie Waerndt, Ίδρυμα Νόμπελ, Σουηδία. J. Grimond, Leater του Liberal Party London; Pierre Werner, Πρωθυπουργός του Λουξεμβούργου· Sean F Lemass, Πρωθυπουργός της Ιρλανδίας· Robert G. Menzies, Πρωθυπουργός της Αυστραλίας· Mehdi Nawaz Jung, Κυβερνήτης του Γκουτζαράτ, Ινδία· Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Κυβερνήτης του Madras, Ινδία. SK Patil, Υπουργός Τροφίμων και Γεωργίας, Ινδία. PC Sen, Πρωθυπουργός της Δυτικής Βεγγάλης, Ινδία. William Gopallawa, Γενικός Κυβερνήτης της Κεϋλάνης. Lester Pearson, Πρωθυπουργός του Καναδά· Sampurnanand, Κυβερνήτης του Rajastan, Ινδία· Shri Partap Singh Kairon, Πρωθυπουργός Παντζάμπ, Ινδία· Robert Fraser, Independent Television Authority, Λονδίνο: Mr.

Sarnoff, Πρόεδρος, National Broadcasting Company, Νέα Υόρκη, και ούτω καθεξής επί...

Επιστολές έχουν σταλεί σε πολλές χώρες, αλλά όπως παρατηρείτε, μερικά από τα μηνύματα είχαν σταλεί σε πολιτικούς πιο αδύναμων χωρών με περισσότερη πείνα και φτώχεια και άλλα προβλήματα λόγω των ψευδών, επικίνδυνων και κατά της ελευθερίας πολιτικών τους, οπότε αν αλλάξουν τρόπο και να βοηθήσουν τους ανθρώπους τους, τότε μπορούν να γίνουν ένα πλούσιο και ειρηνικό ανεπτυγμένο έθνος. Ο ακατέργαστος βιγκανισμός είναι το κλειδί για αυτούς εάν αλλάξουν τον τρόπο τους.

Η ακόλουθη ανακοίνωση δημοσιεύτηκε στο επίσημο όργανο της Vegan Society, Μεγάλη Βρετανία (Σεπτέμβριος 1964): «Η τραγική απώλεια του 10χρονου γιου και της 14χρονης κόρης του από αυτό που γνώριζε ως αφύσικη διατροφή, ανάγκασε τον Arshavir Ter Hovannessian να κάνει μια βαθιά μελέτη της διατροφής — το αποτέλεσμα είναι στο «RAW-EATING», ένα φυλλάδιο (7/2d) που χαιρόμαστε που λάβαμε από την Τεχεράνη.

Με πειστικό τρόπο καταστρέφει σχεδόν όλες τις προκατασκευασμένες ιδέες μας σχετικά με τη διατροφή, και ακόμη και οι vegan, με τα μαγειρευτά τους φαγητά, μπορεί να αισθάνονται λίγο ταραγμένοι.

Δεν υπάρχουν ανοησίες σχετικά με τις συνθετικές βιταμίνες και ίσως με την ειλικρίνεια προσήλωσή του στην ωμή τροφή μπορεί να έχει δείξει τον δρόμο γύρω από το μπούκο της βιταμίνης B12 και άλλων «απαραίτητων» βιταμινών.

Δεν μπορούμε να δώσουμε τα επιχειρήματά του, αλλά στην κόρη του, εξάχρονη Η Αναχίτ, η οποία δεν έχει καταναλώσει ποτέ ούτε μια μπουκιά μαγειρεμένο ή εκφυλισμένο φαγητό στη ζωή της, είναι εντυπωσιακή απόδειξη της αποτελεσματικότητας της διατροφής που έχει εξελίξει και την οποία παραθέτουμε εδώ...»

Στη συνέχεια εκτυπώνουν, στο σύνολό του, το παράρτημα που δίνεται στο τέλος του βιβλίο, καθώς και η εικόνα της Anahit.

***

Wilmslow, 20 Απριλίου 1964:

Σας ευχαριστούμε πολύ για την καλοσύνη σας να στείλετε ένα αντίγραφο του Raw-Eating». Είμαι βέβαιος ότι η ιδέα είναι βασικά σωστή και γνωρίζουμε τις τεράστιες θεραπευτικές ιδιότητες μιας δίαιτας ωμής τροφής.

Αν θέλετε στείλτε μου μια φωτογραφία της υπέροχης κόρης σας Anahit (όπως στο οπισθόφυλλο), θα χαρώ να το δημοσιεύσω στο THE BRITISH VEGETARIAN αργότερα φέτος μαζί με το παράρτημα από το βιβλίο σας.

GEOFFREY L. RUDD, Γραμματέας & Συντάκτης, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Αγγλία.

***

Μάλαγα, 28 Μαΐου 1965.

Αγαπητέ φίλε,

Στείλτε μας αμέσως μια ντουζίνα αντίγραφα του εξαίρετου βιβλίου σας για το «Ωμοφαγικό». Θα στείλουμε έμβασμα αμέσως μετά την τιμολόγηση, σε τιμές μεταπώλησης. Θα κάνουμε μια περιοδεία διάλεξης στην Αγγλία και την Ουαλία αυτό το φθινόπωρο και ελπίζουμε να χρησιμοποιήσουμε το βιβλίο προς όφελος εκεί.

H. JAY DINSHAH, Πρόεδρος, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Πρ. Μάλαγα, Νιου Τζέρσεϊ, Η.Π.Α

***

Ο γιος του αείμνηστου Δρ. Μπίρχερ-Μπένερ, Δρ. Ραλφ Μπίρτσερ, έβαλε ένα εξασέλιδο κορυφαίο άρθρο στο DER WENDEPUNKT, το όργανο των Bircher-Benner Clinic στη Ζυρίχη (Μάιος, 1964), υπό τον τίτλο "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Όλα ή τίποτα-Δόγμα του Διατροφή), η οποία μπορεί να συνοψιστεί χονδρικά ως εξής:

«Σε δύο διαφορετικές γωνιές του κόσμου, δύο εντελώς αντίθετες έχουν προταθεί δόγματα διατροφής. Στην Καλιφόρνια, ένας πειραματιστής ονόματι Wirnitz επινόησε μια σχεδόν άγευστη διατροφική σκόνη από ένα μείγμα 48 χημικών ουσιών. Με αυτή την τεχνητή «τροφή» κάνει πειράματα σε 18 κατάδικους και, χωρίς να περιμένει τα αποτελέσματα, ξεδιπλώνει πρόωρα το ενδεχόμενο στους δημοσιογράφους.» Αφού μιλήσει λίγο περισσότερο για τους παραλογισμούς αυτού του λεγόμενου επιστήμονα, ο κριτικός συνεχίζει. Από την άλλη πλευρά, έχουμε στον πίνακα κριτικής μας ένα μικρό βιβλίο με μια εντελώς αντίθετη διδασκαλία σχετικά με τη διατροφή, που αντιπροσωπεύει μια άποψη «Όλα ή τίποτα»: Aterhov/Raw-Eating. Η έκδοση είναι προικισμένη με στέρεη συλλογιστική, γράφεται άριστα αγγλικά και είναι μια περίληψη δύο τεράστιων αρμενικών τόμων.
Αντιλαμβάνεται κανείς σε αυτό την παρουσία του γιου της παλιάς υψηλής κουλτούρας της Αριάνας. Χωρίς λίγη αυτοπεποίθηση... αντιπροσωπεύει την καθαρή φυτική τροφή ως την πιο φυσική και τη μόνη σωστή τροφή για τον άνθρωπο, και στην εποχή μας που επιζητούμε συμβιβασμούς το κάνει με τόσο φρέσκια, ειλικρινή υπεράνθρωπη απολυτότητα που κατά πάσα πιθανότητα θα πλήρωνε για να μεταφράσει αυτό το μικρό βιβλίο στα γερμανικά».

Αφού ανακεφαλαιώσει τα βασικά σημεία των αντιλήψεών μου ένα προς ένα, ο συγγραφέας αναφέρει ορισμένα επιστημονικά στοιχεία που μιλούν υπέρ μου.

"Ήδη πριν από σαράντα χρόνια ο Walter Sommer αναρωτιόταν γιατί ο Bircher-Benner δεν είχε προχωρήσει τόσο μακριά στην αντίληψή του ώστε να δηλώνει ότι η ωμή τροφή είναι η μόνη τροφή για τον άνθρωπο. Υπέρ του Aterhov είναι το γεγονός ότι σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες (Reader's Digest, Ιανουάριος, 1964)

Ο άνθρωπος έχει ζήσει στην πραγματικότητα με (σχεδόν καθαρή) τροφή με ωμά λαχανικά για ενάμιση εκατομμύριο χρόνια και έτσι, μπορεί να υποθέσει κανείς, έχει επιτύχει την υψηλότερη φυσική του ανάπτυξη. Υπέρ του Aterhov είναι η εντυπωσιακή συνειδητοποίηση της σημερινής έλλειψης ισορροπίας μεταξύ θρεπτικών ουσιών και βιταμινών, η «διεγερμένη πείνα», η «περίοδος λανθάνουσας κατάστασης (Dammerungszone) στην κακή υγεία», ο ρόλος του «εδάφους» σε μολυσματικές ασθένειες, η μεγάλη οικονομία του μεταβολισμού κατά τη διατροφή των φρέσκων λαχανικών, η βιολογική υπεροχή των φυτικών πρωτεϊνών, ιδιαίτερα στα ωμά τρόφιμα, η ακεραιότητα των θρεπτικών συστατικών, που δεν πρέπει ποτέ να διαταραχθεί, και η προοπτική μιας τέτοιας διατροφής ενόψει της παγκόσμιας έλλειψης τροφίμων. ”

Σύμφωνα με τον κριτικό, οι άνδρες κυματίζουν ανάμεσα σε αυτούς τους δύο ακραίους πόλους. Κατά τη γνώμη του, προφανώς θα ήταν σωστό «να μην επαναπαυόμαστε ποτέ στη μέση.» Και συμβουλεύει τον αναγνώστη να σταθεί πολύ πιο κοντά στον Aterhov παρά στο Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 Φεβρουαρίου 1964.

Αγαπητέ κύριε,

Σας ευχαριστούμε που είδατε το βιβλίο σας Raw-Eating». Αν γνωρίζετε τη λίστα μας των δημοσιεύσεων θα συνειδητοποιήσετε ότι συμφωνούμε απόλυτα με τη θεμελιώδη παραδοχή σας. Συμφωνούμε απόλυτα με την άποψή σας και αναπόφευκτα, υπό το πρίσμα των δραστηριοτήτων αυτής της Εταιρείας, συμφωνούμε με τα ευρήματά σας.

Μας αρέσει η προσέγγισή σας στο θέμα της διατροφής για παιδιά. Είναι πολύ καλό πράγματι. Είναι τόσο αλήθεια ότι το μικρό παιδί πρέπει να έχει τη φυσική του γεύση για τα ωμά φρούτα σκόπιμα να εκτρέπεται υπέρ των μαγειρεμένων φαγητών. Και θαυμάζουμε την περιεκτική σας αντιμετώπιση του θέματός σας, γιατί μέσα σε 53 σελίδες σίγουρα έχετε επικαλεστεί όλα τα επιχειρήματα, είτε από την άποψη της υγιεινής ζωής, είτε από την άποψη της υπέρβασης και/ή της πρόληψης ασθενειών και της λήψης λαμβάνοντας υπόψη το

ιατρικές και οικονομικές επιπτώσεις, ακόμη και αγγίζοντας το ηθικό αποτέλεσμα για τον κόσμο συνολικά.

...Δυστυχώς, οι επίδοξοι ευεργέτες για την ανθρωπότητα δεν λαμβάνουν επευφημίες και άλλες (υλικές) ανταμοιβές εκτός και αν εργαστούν μέσω του «κατεστημένου». Διαφορετικά, τι δεν θα μπορούσε να κάνει κανείς ούτε με το ένα δέκατο των εκατοντάδων χιλιάδων λιρών που δωρίζονται για «έρευνα» από επιστήμονες που πολύ συχνά τραβούν μόνο κενά μετά από λίγο, ακόμα κι αν τα αποτελέσματα δεν έχουν κάνει πραγματικά κακό.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Αγγλία.

***

Μεξικό, DF 23 Απριλίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Hovannessian:

Μόλις λάβαμε το βιβλίο σας ΩΜΟΤΡΟΦΟ» και μόνο σε α μια ματιά, συνειδητοποιώ ότι είναι αρκετά ενδιαφέρον και ότι κάνετε πραγματικά καλή δουλειά προσπαθώντας να πείσετε τους ανθρώπους ότι το καλύτερο από όλα είναι να ακολουθούν τη φύση χωρίς τις παράλογες τροποποιήσεις που έχει κάνει η ανθρωπότητα με αυτήν.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Γενικός διευθυντής. INTEP - ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΑΣΣΝ. ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Friends House, 13 Απριλίου 1964.

Το βιβλίο σας για την ωμή κατανάλωση» ήρθε στο Friends Service Council και με ενδιέφερε να το διαβάσω. Θα το στείλω στη Library of Friends Vegetarian Society, όπου ελπίζω να είναι χρήσιμο σε άλλους.

Σας ευχαριστούμε για την καλή δουλειά που κάνετε στη συγγραφή σας και που ζείτε με αυτόν τον απλό τρόπο με τις ωμές φυσικές τροφές. Μου φαίνεται σημάδι ελπίδας για την τροφή του κόσμου και για την ειρήνη στη γη. το πιστεύω

πρέπει να μας κάνει πιο ευαίσθητους στο πνευματικό φως. Προς το παρόν είμαι «vegan» (χορτοφάγος, δεν παίρνω αυγά, γάλα, μέλι κ.λπ.), γι' αυτό εκτιμώ τις προτάσεις σας και είμαι ευγνώμων που περισσότεροι άνθρωποι έρχονται να το δουν ως σωστό τρόπο ζωής. Υπάρχουν τώρα διάφορες κοινωνίες, ανθρωπιστές που είναι χορτοφάγοι και φιλήσυχοι, και αυτοί θα πρέπει να βοηθήσουν στην παγκόσμια ενότητα.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Λονδίνο, NWI

***

Ισραήλ, 22 Ιανουαρίου 1965.

Αγαπητέ κύριε,

Αφού διαβάσετε το βιβλίο σας Raw-Eating', θα θέλαμε να διαβάσουμε και τα άλλα βιβλία σας στα αγγλικά... Αν οι άνθρωποι σκεφτόσουν και καταλάβαιναν ότι μπορούν να είναι πιο υγιείς και ευτυχισμένοι χωρίς όλα τα σκουπίδια που παίρνουν στο σώμα τους! Είσαι προφήτης της εποχής μας.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Ισραήλ Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Ισραήλ.

***

Αγαπητέ κύριε:

Έχω διαβάσει το βιβλίο σας Raw-Eating» και μου αρέσει πολύ. Είναι πολύ ενδιαφέρον από όλες τις απόψεις, γιατί το φαγητό πρέπει να τρώγεται όπως το παράγει η φύση.

Τα θεμελιώδη σημεία σας είναι τα ίδια με αυτά που έχω υποστηρίξει στα βιβλία και τα γραπτά μου, εδώ και πολύ καιρό... Θα ήθελα να το μεταφράσω στα ισπανικά, αν αποδέχεστε την ιδέα. Εάν δεν σας πειράζει, στείλτε μου ένα αντίγραφο για τον εαυτό μου. Κάνω μια κριτική για ένα ισπανικό περιοδικό: Bionomia, που δημοσιεύεται στη Μαδρίτη της Ισπανίας...

A. Severon, Dr. of Naturopathy, Colunga, La Riera, Ισπανία.

***

Βοστώνη, 5 Ιουλίου 1966.

Χαιρετισμούς κ. Aterhov:

Εσωτερικά θα βρείτε δέκα δολάρια για επτά από τα βιβλιαράκια σας με τίτλο Raw-Eating». Αυτό θα αφήσει ένα υπόλοιπο τριών δολαρίων για να καλύψετε το κόστος της αποστολής όσο το δυνατόν περισσότερων από το δελτίο No. 1 σας.

Μας ενδιαφέρει πάρα πολύ το δελτίο σας No. 1 γιατί είναι πρόθεσή μας να ταχυδρομήσουμε ένα αντίγραφό του σε πολλά άτομα που μας γράφουν σχετικά με τα προβλήματα υγείας τους. Αισθανόμαστε σίγουροι ότι θα είναι μια ευλογία για πολλούς ανθρώπους.

Θα το εκτιμήσουμε εάν μας δώσετε την άδεια να δημιουργήσουμε αντίγραφα μιμεογραφίας του δελτίου σας No. 1, καθώς, φυσικά, δεν θα σκεφτόμασταν να το κάνουμε αυτό χωρίς την άδειά σας. Εάν δοθεί άδεια, δεν θα προσθέσουμε ή θα αφαιρέσουμε ούτε μια λέξη. Είμαστε ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός και επιθυμούμε ειλικρινά να βοηθήσουμε την ανθρωπότητα που υποφέρει να βρει τον δρόμο της πίσω στην υγεία που η φύση ήθελε να έχουμε. Είμαστε πεπεισμένοι ότι η ίδια επιθυμία σας παρακινεί.

Ελπίζω, αγαπητέ κ. Aterhov, θα δώσετε την προσωπική σας προσοχή και επιτρέψτε μου να ακούσω νέα σας αεροπορικώς, μόλις σας βολεύει να το κάνετε. Θα το εκτιμήσουμε επίσης πολύ αν επισυνάψετε μερικά από το δελτίο σας No. 1 στην αεροπορική επιστολή σας».

Ιδρυτής, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Οργανώθηκε το 1908 ως «Εταιρεία Θεμελιωδών Ερευνών» από τους Nicola Tesla, Thomas Edison και Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
Executive President, 25 Exeter St. Boston

***

Λος Άντζελες, 23 Ιουνίου 1966.

Αγαπητέ μου αδελφέ:

Ο συγγραφέας είχε πρόσφατα στην κατοχή του το επιδέξια γραμμένο και διαφωτιστικό βιβλίο σας, με τίτλο Raw-Eating', και του άρεσε πάρα πολύ η ανάγνωση του. Θέλει να σας δώσει τα ειλικρινή του συγχαρητήρια για αυτή τη μαθησιακή παρουσίαση, και ιδιαίτερα για τη θαρραλέα υποστήριξή σας και την υποστήριξή σας να τρώτε άψητα, φυσικά τρόφιμα.

Αυτή η διατροφική διαδικασία έχει από καιρό προσυπογράψει ένθερμα, στην πραγματικότητα, όταν ασχολήθηκε με την κατασκευή ηλεκτρομαγνητικών θεραπευτικών οργάνων, έγραψε αρκετές δίαιτες για γιατρούς και νοσηλευτές πριν από περίπου 40 χρόνια ή κατά τη διάρκεια του 1926, που συνιστούσαν την επικράτηση του «ωμού». τροφές στην καθημερινή διατροφή...

Ο συγγραφέας διεξήγαγε επίσης μακρά έρευνα στα πεδία των ηλεκτρομαγνητικών εκπομπών και ακτινοβολιών, και αργότερα στα ζωτικά θέματα της γεωργικής χημείας, περιλαμβάνοντας όχι μόνο ποσοτικές, αλλά και ποιοτικές απαιτήσεις για την κάλυψη των ανησυχητικών αναγκών της ανθρωπότητας σήμερα...

Πριν προχωρήσουμε περαιτέρω, μπορούμε να ρωτήσουμε εάν κάποιο από τα προηγούμενά σας οι τόμοι γράφτηκαν στα αγγλικά; Παρατηρείται ότι ένα από αυτά δημοσιεύτηκε στα αρμενικά. Εάν ναι, ο συγγραφέας θα ήθελε να μελετήσει το ίδιο για να διαπιστώσει πληρέστερο βαθμό κατανόησης του αξιότιμου ανθρωπιστικού έργου σας.

Επεξηγηματικά, μπορεί να αναφερθεί ότι ο συγγραφέας έχει αφιερώσει πολύς χρόνος και κόπος για την ολοκλήρωση μιας περιεκτικής πραγματείας, που έχει τελειώσει περίπου, με τίτλο The Supersensible Rescue of Man», που καλύπτει πράγματι ένα βαθύ θέμα...

Πριν σταματήσει αυτή η αποστολή, μπορεί ο συγγραφέας να δηλώσει ότι το βιβλίο σας είναι μια πολύτιμη συνεισφορά στην ανθρωπότητα και αξίζει ευρεία ανάγνωση και μελέτη; Ο άνθρωπος αδυνατεί να υπολογίσει ότι η φυτική ζωή είναι το μόνο ικανοποιητικό εργοστάσιο τροφίμων και ότι ούτε το ζώο ούτε αυτός μπορεί να υπάρξει χωρίς το φυτό, για να δημιουργήσει και να παρέχει σε αφομοιώσιμη μορφή τα ζωτικά μέταλλα και αποστάγματα σε οργανική κατάσταση για τη διατροφή του. Φαίνεται ότι εξακολουθεί να το εκτιμά

«ωμό» ως ακατέργαστο, ακατέργαστο, ακατάλληλο και απροετοίμαστο για τη χρήση ή την απόλαυσή του...

Όπως έγραψε ο μεγάλος Δρ. Alexis Carrel πριν από αρκετές δεκαετίες: «Οι άνθρωποι δεν μπορούν να ακολουθήσουν τον σύγχρονο πολιτισμό στην τρέχουσα πορεία του, γιατί εκφυλίζονται. Έχουν γοητευτεί από την ομορφιά των επιστημών της αδρανούς ύλης. Δεν έχουν καταλάβει ότι το σώμα και η συνείδησή τους υπόκεινται σε φυσικούς νόμους, πιο σκοτεινούς από, αλλά τόσο αδυσώπητους όσο, τους νόμους του αστρικού (αστρικού) κόσμου. Ούτε έχουν καταλάβει ότι δεν μπορούν να παραβιάσουν αυτούς τους νόμους χωρίς να τιμωρηθούν. Πρέπει, επομένως, να μάθουν τις απαραίτητες σχέσεις του κοσμικού σύμπαντος, των συνανθρώπων τους και του εσωτερικού τους εαυτού, καθώς και εκείνων των ιστών και του μυαλού τους. Αν εκφυλιστεί, η ομορφιά του πολιτισμού, ακόμα και το μεγαλείο του φυσικού σύμπαντος, θα εξαφανιζόταν». Ο Δρ. Carrel συχνά υπαινίσσεται το γεγονός ότι η οικοδόμηση ολοένα και περισσότερων μεγάλων νοσοκομείων δεν ξεπερνά την αναγκαιότητα αντιμετώπισης αιτιών παρά τη συνεχή αντιμετώπιση μόνο των αποτελεσμάτων.

Έχουμε λοιπόν πολλά να κάνουμε για να εκπαιδεύσουμε την ανθρωπότητα και να επιστρέψουμε στις φυσικές αρχές, την κοινή λογική και την εκπλήρωση των καθηκόντων και των ευθυνών μας.

Δρ. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Λος Άντζελες, Καλιφόρνια Η.Π.Α.

***

Allegany, Νέα Υόρκη, 28 Οκτωβρίου 1966.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Ένα από τα βιβλία σας «Ωμοφαγία» έχει έρθει στα χέρια μου και είμαι εντυπωσιάστηκε πολύ από το περιεχόμενό του. τόσο πολύ που έχω υιοθετήσει το καθεστώς της ωμής κατανάλωσης. Έχω ένα αγρόκτημα εδώ όπου εκτρέφω τα δικά μου φρούτα, ξηρούς καρπούς και λαχανικά βιολογικά και με ενδιαφέρει να βοηθήσω άλλους μέσω της ωμής κατανάλωσης να αποκτήσουν τέλεια υγεία. Έτσι, έχοντας αυτό κατά νου, σας στέλνω ένα σχέδιο τράπεζας για 20,00 $ για την κάλυψη της πληρωμής για 30 αντίγραφα

το βιβλίο σου. Επίσης, θα εκτιμούσα πολλά αντίγραφα του δελτίου σας No. 1 για να τα δώσω στους φίλους μου...

Θα κάνω ό,τι μπορώ για να προωθήσω το βιβλίο σας σε αυτή τη χώρα, καθώς με βοήθησε να βρω έναν καλό τρόπο για την πραγματική υγεία. Έχω μεγάλους θαυμαστές εδώ στις Ηνωμένες Πολιτείες και είμαι αφοσιωμένος στον σκοπό της ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ μέσω της σωστής διατροφής και ζωής. Είμαι μέλος της American Natural Hygiene Society. Σκοπεύω να συνεχίσω να διαδίδω το ευαγγέλιο της ωμής κατανάλωσης» μέσω του βιβλίου σας και πιστεύω ότι θα φέρει πολλές περισσότερες παραγγελίες σε μεγαλύτερες ποσότητες για το βιβλίο σας. Έχω ένα όμορφο αγρόκτημα εδώ, και αν έρθετε σε αυτή τη χώρα, μπορείτε να έρθετε και να μείνετε ως καλεσμένος μου.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Νέα Υόρκη. Πρόεδρος
του GOOD GUYS OF THE GLOBE "Peace: Good Will Towards Men"

***

Meadows of Dan, 1 Σεπτεμβρίου 1966:

Αγαπητέ φίλε, είμαι vegan και ωμό φαγητό, κηρύττω και διδάσκω αυτό. Βρήκα το δελτίο σου No 1 στο Mount Zion Reporter και το έκοψα και έκανα μια επανέκδοση για να το δώσω δωρεάν... Πάτησα τα πόδια σου κάνοντας αυτό χωρίς να σε ρωτήσω και μου δίνεις το δικαίωμα να εκτυπώσω περισσότερα από αυτά για να τα δώσω δωρεάν στον άρρωστο φίλο μου;... Έχω ένα πολύτιμο βιβλίο «Nature The Healer» του John T. Richter, αλλά πρέπει να δω τι λες. Παρακαλώ στείλτε μου το 'Raw-Eating', και αν αυτό είναι ίσο με το Nature The Healer, θα χρειαστώ πολλά από αυτά για να τα δώσω στους συνανθρώπους μου. Είμαι επίσης συγγραφέας φυλλαδίων, αλλά δεν είμαι γιατρός...

11 Δεκεμβρίου 1966:

Χάρηκα πολύ που έλαβα τα βιβλία μαζί με το καλό σου γράμμα... Φίλε, νομίζω ότι το βιβλίο σου είναι κορυφαίο. Έψαχνα για ένα μικρότερο από το Nature The Healer. Δεν υπάρχει καλύτερη δουλειά από το να διαφωτίζεις τους ανθρώπους για την αξία των ωμών τροφίμων. Νομίζω ότι το βιβλίο σας εξυπηρετεί τις ανάγκες μου τώρα, όσο και το μεγαλύτερο βιβλίο, και επίσης αναδεικνύει περισσότερα καλά πράγματα. Ναι, μπορώ να χρησιμοποιήσω τα βιβλία που στείλατε... Χρειάζομαι μερικά ακόμα από τα δικά σας

βιβλία. Πηγαίνω σε ένα ιεραποστολικό ταξίδι στη Φλόριντα και θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω πολλά από τα βιβλία σας σε αυτήν την περιοδεία. Είμαι έξω να διαδώσω την ωμοφαγία με αυτή τη μορφή και καλούμαι επίσης να αναλάβω ορισμένες περιπτώσεις για να τις βάλω σε ωμή διατροφή. Αυτήν τη στιγμή μια κυρία βρίσκεται στο σημείο του θανάτου, που σχεδόν παραδόθηκε να πεθάνει από τους γιατρούς. Με παρακαλάει να τη βοηθήσω να κάνει δίαιτα, ελπίζω να το κάνω σύντομα...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Ισραήλ, 22 Αυγούστου 1966:

Πολύ αγαπητέ κύριε Aterhov. Χαίρομαι που σήμερα τελείωσα την ανάγνωση του εξαίρετου βιβλίου σας ΩΡΩΤΩΣ». Εάν μια μέρα η ανθρωπότητα αντιληφθεί τη σημασία της φυσικής τροφής, αυτή θα είναι η αρχή μιας νέας εποχής στην ιστορία της ανθρώπινης ζωής. θα είναι απλά ο ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ.

Με την άδειά σας, επιτρέψτε μου να συστηθώ. Ονομάζομαι Joseph Razon, είμαι 43 ετών, ήρθα στο Ισραήλ πριν από τρία χρόνια και εργάζομαι ως γιατρός στον Ιατρικό Οργανισμό Kupat Holim. Δεν νιώθω χαρούμενος στην καθημερινή μου δουλειά, γιατί είμαι υποχρεωμένος να συνταγογραφώ φάρμακα (δηλητήρια). Παρόλο που προσπαθώ να συνταγογραφώ τη μικρότερη δυνατή ποσότητα (primum non nocere), δεν είμαι ικανοποιημένος με την πρακτική μου σε ώθηση δηλητηρίων! Πρέπει να δουλέψω γιατί είμαι παντρεμένος! Η γυναίκα μου είναι από την Τεχεράνη... Έχοντας διαβάσει το βιβλίο σου, σκέφτηκα να σου γράψω και να ρωτήσω αν μπορείς να μας στείλεις λίγη λογοτεχνία στην περσική γλώσσα για τη γυναίκα μου. Είμαι σίγουρη ότι αν διαβάσει για τη φυσική τροφή και την επίδρασή της στον ανθρώπινο οργανισμό, δεν θα τολμήσει να ταΐσει το παιδί μας (περιμένουμε μωρό) με νεκρά στοιχεία!

Θα ήθελα να σας δώσω μερικές λεπτομέρειες για τις δραστηριότητές μου στην Κωνσταντινούπολη πριν από μερικά χρόνια. Ήμουν Γενικός Γραμματέας της «Τουρκικής Χορτοφαγικής-Υγιεινιστικής Εταιρείας» και ήμουν ένα από τα πιο ενεργά μέλη του κινήματος. Εκεί οι Ιατρικές Οργανώσεις και η Χημική Βιομηχανία είδαν έναν κίνδυνο στο χορτοφαγικό μας κίνημα για τα δηλητήριά τους και ως Εβραίος ήμουν το πιο αδύναμο σημείο που βρήκαν εύκολο να καταστρέψουν. Αυτοί

Έκανα πολύ κακό στο πρόσωπό μου και αναγκάστηκα να φύγω για πάντα από τη χώρα στην οποία γεννήθηκα, όπου είχα σπουδάσει και τους ανθρώπους της οποίας αγαπούσα. Αλλά έπρεπε να έρθω στο Ισραήλ. Ευτυχώς, εδώ μπορούμε να μιλήσουμε και να γράψουμε ελεύθερα για τη χορτοφαγία και τη φυσική ζωή. Υπάρχουν περισσότεροι από 20 φυσιοπαθητικοί γιατροί και έχουμε επίσης ένα χωριό χορτοφάγων, το AMIRIM, κοντά στην πόλη SATAD στα βουνά Galil!

Πριν από μια εβδομάδα επισκέφτηκα αυτό το μέρος για δεύτερη φορά, ένιωθα χαρούμενος και ήθελα να μείνω και να ζήσω εκεί. Αλλά πρώτα από όλα πρέπει να πείσω τη γυναίκα μου. Σας παρακαλώ, σας παρακαλώ να μου στείλετε λίγη βιβλιογραφία στα περσικά σχετικά με το θέμα.

Ήταν χαρά να κοιτάξω την εικόνα της ANAHIT, τόσο γοητευτική και υγιής. Μπορεί κανείς να νιώσει την υγεία της κοιτάζοντας μόνο τη φωτογραφία της.

12 Νοεμβρίου 1966:

Ήταν πραγματική χαρά να λάβω το πολύ ενδιαφέρον φυλλάδιό σας Raw-Eating' στην περσική του εκδοχή. Σας είμαι ευγνώμων και ελπίζω ότι η γυναίκα μου θα καταλάβει καλύτερα το θέμα. Ελπίζω επίσης ότι το παιδί μου θα απαλλαγεί από τη βλάβη του μαγειρεμένου, αφύσικο φαγητό!...Παρά τη δουλειά μου στον ιατρικό οργανισμό φροντίζω ανθρώπους που θέλουν να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Όταν ήμουν στην Τουρκία φρόντιζα τους ασθενείς μου ως φυσικός υγιεινολόγος. Τώρα στο Ισραήλ πρέπει πρώτα να βγάλω τα προς το ζην, οπότε πρέπει να εργαστώ στον ιατρικό οργανισμό.

Αργά ή γρήγορα θα πρέπει να εργαστώ μόνο στον τομέα χωρίς φάρμακα. Αλλά Χωρίς θέρετρο υγείας αυτό δεν θα είναι αρκετά ικανοποιητικό, γι' αυτό μαζί με μερικούς φυσιοπαθητικούς γιατρούς αναζητούμε ανθρώπους πρόθυμους να μας βοηθήσουν! Ελπίζω ότι στο εγγύς μέλλον θα σας πω περισσότερα για αυτό.

Δρ. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Ισραήλ

***

Baldwin Park, Καλιφόρνια, 14 Απριλίου 1966.

Αγαπητέ φίλε:

Χάρηκα που είδα το άρθρο σας σχετικά με την ωμή κατανάλωση στο «Mount Zion Reporter» της Ιερουσαλήμ, Ισραήλ. Ο Συντάκτης είναι ο αδερφός μου. Χαίρομαι που είπες για το βιβλίο σου στην εφημερίδα του. Ενδιαφέρομαι πολύ για περισσότερη λογοτεχνία για τα ωμά τρόφιμα, γι' αυτό στέλνω την παραγγελία μου, την πρώτη μου, καθώς σκοπεύω να διαδώσω αυτήν την τόσο αναγκαία αλήθεια.

20 Ιουνίου 1966.

Έλαβα τα πολύτιμα βιβλία σας. Είναι ό,τι χρειάζομαι... εκτιμώ τα βιβλία πάρα πολύ, και ελπίζω ότι πολλοί άνθρωποι σε διαφορετικά έθνη θα τα βρουν όπως είχα την τύχη να το κάνω...

13 Νοεμβρίου 1966. Χαίρομαι που μπορώ τώρα να παραγγείλω μερικά ακόμη βιβλία σας, Raw-Eating». Είναι αυτά που χρειάζονται οι άνθρωποι. Ήθελα να στείλω αυτήν την παραγγελία πολύ νωρίτερα, αλλά περίμενα μέχρι να μπορέσω να εξοικονομήσω χρήματα. Νομίζω ότι την επόμενη φορά μπορώ να παραγγείλω νωρίτερα, καθώς έχω φροντίσει κάποια πράγματα... Μένω μόνος, θα είμαι 89 χρονών στις 5 Φεβρουαρίου 1967, οπότε δεν μπορώ να βγω με τα βιβλία και να τα πουλήσω ως ένας νέος θα μπορούσε. Γράφω το όνομα και τη διεύθυνσή μου στα βιβλία και τα δανείζω σε αυτούς που θα τα διαβάσουν. Θέλω τα βιβλία να κυκλοφορούν, έτσι δεν μπορώ να τα δώσω για να ξαπλώσουν στο σπίτι κάποιου... Προσπαθώ να ακολουθήσω τη φυσική μέθοδο διατροφής όσο καλύτερα ήξερα σχεδόν για όλους

τελευταία δύο χρόνια. Δούλευα στον κήπο μου όλο αυτό το μεσημέρι και δεν είμαι κουρασμένος...

ORAF. CARPENTER, Καλιφόρνια Η.Π.Α

***

Αλμπέρτα, 9 Απριλίου 1966.

Αγαπητέ κύριε,

Είμαι αναγνώστης του «Mount Zion Reporter» και ενδιαφέρομαι για το άρθρο «Αξία ωμής τροφής». Είμαι 75 ετών ΝΕΟΣ και φυσικά θα ήθελα να επωφεληθώ από τις ιδιότητες της δίαιτας με ωμές τροφές. Υπήρξα αθλητής παλαιότερα — αλλά αφοσιωμένος στις δίαιτες με μαγειρευτά τρόφιμα.

Το πρόβλημα είναι να αποκτήσετε τον σωστό τύπο λαχανικών και φρούτων—χωρίς ενέσεις ορυκτών, εδώ στον Καναδά.

ΤΖΟΡΤΖ ΜΠΑΙΝ ΣΑΤΕΡΛΑΝΤ, Καναδάς.

***

Swansea, 1 Μαρτίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Αρχές Ιανουαρίου, παρακολουθώντας το πρόγραμμα 'ΑΠΟΨΕ' στο Η τηλεόρασή μου, ηλεκτρίστηκε από τη θέα του βιβλίου σας και ακούγοντας μερικά αποσπάσματα να διαβάζονται από αυτό. Ήθελα πολύ να έχω ένα αντίγραφο του βιβλίου σας. Έγραψα λοιπόν στο BBC για τα απαραίτητα στοιχεία εκδότη κ.λπ. Αλίμονο, ενημερώθηκα, τελικά, ότι δεν είναι εφικτό σε αυτή τη χώρα. Ωστόσο, μου έστειλαν τη μοναδική διεύθυνση που είχαν, οπότε αποφάσισα να σας γράψω για να σας ευχαριστήσω και να σας ευχηθώ καλή επιτυχία στη διάδοση του μηνύματός σας. Συμφωνώ, θερμά, ότι ο εθισμός στο φαγητό είναι η πιο επιβλαβής από όλες τις κακίες. Τι διαφορετικός θα μπορούσε να είναι αυτός ο κόσμος, αν η ανθρωπότητα άλλαζε τα διατροφικά της έθιμα όπως προτρέπεται στο βιβλίο σας. Το παράδειγμά σας είναι η υψηλότερη προσπάθεια για το ανθρώπινο καλό στον κόσμο σήμερα. Χαίρε σε σένα — ο υπέρτατος Προφήτης αυτής της εποχής...

29 Απριλίου 1964. Τι χαρούμενη μέρα ήταν την περασμένη Τετάρτη όταν έφτασε το βιβλίο και το γράμμα σας. Με έχει απορροφήσει και μερικές φορές με ξάφνιασε. Πάνω απ' όλα με έχει διαφωτίσει και με έχει εμπνεύσει εκ νέου. Από παιδί, όταν απομνημόνευσα πολλά αποσπάσματα στο κυριακάτικο σχολείο, αναζητούσα την ΑΛΗΘΕΙΑ. («Και θα γνωρίσετε την αλήθεια, και η αλήθεια θα σας ελευθερώσει»). Η αναζήτηση με οδήγησε μέσα από διαφορετικές εκκλησίες, στον Ορθολογισμό, στη συνέχεια στη Χορτοφαγία με τη Διατροφική Μεταρρύθμιση και τη Φύση και, τελικά, στη Θεοσοφία με τη μόνη αποδεκτή (για μένα) εξήγηση των προβλημάτων της ζωής—το Κάρμα και τη Μετενσάρκωση. Τι μακρύ ταξίδι ήταν. Και εδώ, επιτέλους, κοιτάζοντας το βιβλίο σας, νιώθω «ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ». Σας ευχαριστούμε για ένα τόσο υπέροχο δώρο, και θησαυρίστε την επιστολή σας επίσης...

3 Φεβρουαρίου 1966. Ήταν μεγάλη χαρά να σας ακούσω ξανά, και να μάθετε από το φυλλάδιό σας τις πολλές επιτυχίες που έχουν πετύχει όσοι ακολουθούν το παράδειγμά σας... Θα σας ενδιαφέρει να μάθετε για τον δικό μου εγγονό. Έπαθε νευρικό κλονισμό το 1964 και βρισκόταν σε Ψυχιατρικό Νοσοκομείο για μικρό χρονικό διάστημα. Σύντομα αφότου βγήκε, μπόρεσα να του στείλω ένα αντίγραφο του βιβλίου σας... Πήγε στο Raw-Eating όπως η πάπια στο νερό και έκανε μια υπέροχη ανάκαμψη. Άλλαξε ολόκληρη την προοπτική και την προσωπικότητά του, και τώρα κάνει καλή πρόοδο στις σπουδές του. Είναι φοιτητής τέχνης στο Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ.

Κυρία Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Αγγλία.

***

Southsea, 20 Φεβρουαρίου 1964.

Αγαπητέ κύριε,

Θα ήμουν υπόχρεος αν μου δώσετε λεπτομέρειες για τον τρόπο λήψης το βιβλίο με το όνομα «ΩΜΟΤΡΟΦΟ» του ATERHOV. Η British Broadcasting Corporation στο Λονδίνο μου έδωσε τη διεύθυνσή σας καθώς με ενημέρωσαν ότι το βιβλίο δεν ήταν διαθέσιμο στα βρετανικά. Θα ήθελα πολύ να έχω ένα αντίγραφο.

19 Μαρτίου 1964. Ευχαριστώ πολύ για το βιβλίο σας σχετικά με την ωμή κατανάλωση» που έλαβα την περασμένη Πέμπτη, 12 Μαρτίου. Τα περιεχόμενα του βιβλίου σας ήταν πράγματι μια αποκάλυψη για μένα, το πιο υπέροχο βιβλίο που έχω διαβάσει ποτέ για τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του ανθρώπου. Σκέφτηκα επίσης πόσο ειλικρινές και συγκινητικό ήταν το θέμα του βιβλίου. Εκτιμώ τη διάρκεια της μελέτης και τον χρόνο που πρέπει να αφιερώθηκε στην προσπάθεια επινοήσεως και προετοιμασίας του βιβλίου. Αυτή είναι μια πολύ κακή έκφραση του πώς αισθάνομαι πραγματικά γι 'αυτό και θα κάνω ό,τι μπορώ για να ενδιαφερθώ άλλους ανθρώπους, αλλά δεν θα είναι εύκολο να γνωρίζω τι είναι οι άνθρωποι και πόσο απρόθυμοι είναι να αλλάξουν τις συνήθειές τους, ειδικά το φαγητό. αυτές. Παρόλα αυτά θα προσπαθήσω με κάθε δυνατή προσπάθεια να τους πείσω και να τους στείλουν για το βιβλίο σας... Αν ενδιαφέρεστε θα σας ενημερώνω κατά καιρούς πώς πάνε τα πράγματα...

Mrs. VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Χαντς, Αγγλία.

***

Santa Rosa, 27 Νοεμβρίου 1964.

Αγαπητέ κύριε,

Είχα τη χαρά να διαβάσω το βιβλίο σας, «Ακατέργαστη κατανάλωση», και θα ήθελα πολύ να έχω ένα δικό μου. Αφού το συζήτησα με δύο φίλους μου, ενδιαφέρονται και αυτοί να πάρουν ένα, οπότε επισυνάπτω μια χρηματική εντολή για 4,50 $ για τρία βιβλία... Ανυπομονώ πολύ να λάβω αυτά τα βιβλία... Είμαι 100 τοις εκατό «ακατέργαστο φαγητό», και διαδίδω τον καλό λόγο σε όσους ενδιαφέρονται. Οι ωμές τροφές μου έσωσαν τη ζωή.

21 Ιανουαρίου 1965:

Μετά την παραλαβή 15 αντιγράφων του 'Raw-Eating' με συνημμένο τιμολόγιο που ζητά το ποσό των $10,00, επισυνάπτω ένα τραπεζικό σχέδιο... συν 10,00 $ επιπλέον για 15 ακόμη αντίγραφα Raw-Eating.' «Εκτιμώ πραγματικά την ευκαιρία να βοηθήσω τους ανθρώπους να κατανοήσουν την αναγκαιότητα της κατανάλωσης ωμών τροφών, μέσα από αυτό το υπέροχο έργο σας. Σας ευχαριστώ.

2 Φεβρουαρίου 1965:

Ένα αντίτυπο του περιοδικού 'Let's Live' είναι δικό σας για να διαβάσετε αυτό του Martin Reinecke άρθρο, «Περιπέτειες σε ωμά τρόφιμα».

Το τεύχος αυτού του μήνα περιέχει το γράμμα μου που λέει πώς ο σύζυγός μου και εγώ αρχίσαμε να τρώμε 100 τοις εκατό ωμά τρόφιμα. Είμαστε πολύ ενθουσιασμένοι με αυτό και θα συνεχίσουμε να βοηθάμε τον Martin να προωθήσει αυτόν τον τρόπο διατροφής, όσο μπορούμε.

Το δικό σας βιβλίο, «Raw-Eating», είναι απλά υπέροχο. Είμαι τόσο ευχαριστημένος να το διανείμουν σε άτομα που αναζητούν αυτή τη γνώση. Είναι αλήθεια ότι είναι πολύ λίγοι αυτή τη στιγμή, αλλά πιστεύω ότι με τον καιρό η κατανόηση θα έρθει σε πολλούς. Το να δουλεύεις ήσυχα με αυτούς που θα ακούσουν είναι πολύ ικανοποιητικό.

6 Μαΐου 1965:

Έλαβα την επιστολή σας που ζητούσα τα πίσω τεύχη του 'Let's Live' αλλά εγώ λυπάμαι που το Health Food Store πούλησε όλα τα αντίτυπα. Σας στέλνω το τεύχος Μαΐου και θα συνεχίσω να στέλνω τα ακόλουθα τεύχη εκτός και αν θέλετε να κάνετε συνδρομή.

Έστειλα ένα αντίγραφο της επιστολής σας στον Martin Reinecke για διόρθωση του άρθρου του Φεβρουαρίου όπως προτείνεται.

Θα με ενδιαφέρει να έχω ένα αντίγραφο του δεύτερου τόμου σας όταν ολοκληρωθεί. Είχα καλή επιτυχία στην πώληση του πρώτου σας τόμου και θα ήθελα να κρατήσω μερικά διαθέσιμα.

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, Η.Π.Α

***

Βενετία, Καλιφόρνια, 29 Σεπτεμβρίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Σας ευχαριστώ πολύ για τα δύο αντίτυπα του βιβλίου σας «Ακατέργαστη κατανάλωση» Μου άρεσε πολύ να το διαβάσω.

Σταμάτησα να τρώω μαγειρεμένο φαγητό πριν από πέντε μήνες. Είμαι 31 ετών και νιώθω πολύ καλά. Κάθε δεύτερη μέρα τρέχω 2-5 μίλια στην παραλία, κολυμπάω, πεζοπορώ στα βουνά. Πριν από τρεις εβδομάδες ανέβηκα το όρος Withney σε μια μέρα. Η διαδρομή μετ' επιστροφής είναι 26 μίλια και το ίδιο το βουνό έχει ύψος πάνω από 14.500 πόδια. Ο σφυγμός μου είναι 58-60. Σας τα λέω όλα αυτά για να σας ενημερώσω ότι το άψητο φαγητό είναι η απάντηση σε όλα τα βάσανα της ανθρωπότητας.

Μπορεί να με ενδιαφέρει πολύ να πουλήσω το βιβλίο σας στις Ηνωμένες Πολιτείες (και ίσως στον Καναδά). Παρακαλώ ενημερώστε με πόσα ζητάτε για 500 ή 1.000 αντίτυπα...

6 Φεβρουαρίου 1966:

Η γυναίκα μου και εγώ είμαστε τώρα σχεδόν δύο χρόνια σε 100 τοις εκατό ωμό φαγητό δίαιτα με τα καλύτερα αποτελέσματα. Επισυνάπτεται Σας στέλνω ένα άρθρο, γραμμένο από τη Shirley, τη σύζυγό μου, και τυπωμένο στο περιοδικό 'LET'S LIVE', Ιούλιος 1965. Σας επιτρέπουμε να χρησιμοποιήσετε αυτό το άρθρο και τις συνημμένες φωτογραφίες. Μία από τις φωτογραφίες είναι αυτή ενός πολύ αγαπημένου μας φίλου που είναι ωμό-βίγκαν. Παλεύει λιοντάρια (αφρικανικά) με γυμνό χέρι, και αυτά τα λιοντάρια έχουν όλα τα δόντια και τα νύχια τους. MICKEY SOLOMON είναι το όνομά του.

Ποτέ δεν αισθανθήκαμε τόσο καλά στη ζωή μας αφού τρώμε το φαγητό μας ωμό. Το βιβλίο σας είναι το καλύτερο βιβλίο που έχουμε για τις ωμές τροφές και διαβάζουμε συχνά το βιβλίο σας. Θα θέλαμε να διαδώσουμε την αλήθεια για τα ωμά τρόφιμα... Πιστεύουμε ότι το υπέροχο βιβλίο σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμο σε πολλούς ανθρώπους. Επισυνάπτεται χρηματική εντολή 20,00 $...

Mrs Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Βενετία, Ca. ΗΠΑ.

***

Columbia, S.C. 7 Ιανουαρίου 1965:

Μου άρεσε πολύ ένα άρθρο σχετικά με το φυλλάδιό σας RAW-EATING' στο Let's Live Magazine- Δεκέμβριος 1964. Έγραψα στον συγγραφέα, Martin J. Fritz, και με συμβούλεψε να γράψω στο British Vegetarian Magazine και εκείνοι με τη σειρά τους μου έδωσαν τη διεύθυνσή σου...

ΚΥΡΙΑ. IRENE GOLEMON, US A

***

Απόσπασμα από ένα γράμμα που έγραψε ένας κύριος στο Abadan, αφού διάβασα το περσικό βιβλίο μου:

Abadan, 25 Ιουλίου 1965:

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Το μικρό σας βιβλιαράκι έχει επιφέρει μια μεγάλη αλλαγή στη νοητική μου οπτική, έτσι ώστε να θεωρώ τον εαυτό μου ήδη ωμοφάγο. δεν ξέρω

πώς να σε ευχαριστήσω. Δεν είναι υπερβολή να πω ότι σε σένα χρωστάω τη ζωή μου. Είσαι ο Ιησούς της εποχής μας, που δίνεις ζωή σε αρρώστους και μισοπεθαμένους, και τι γλυκιά ζωή!... Μου φαίνεται απίστευτο να διαβάζει κανείς το βιβλίο σου και να μην αλλάξει τρόπο ζωής.

SADARAT, Abadan, Περσία.

***

Μετά την έκδοση του μεγάλου τόμου μου στα αρμενικά, ακατέργαστα
Το φαγητό έχει κερδίσει σημαντικό κοινό στην Αρμενία.

Ερεβάν, 24 Μαρτίου 1961.

Αγαπητέ κύριε Hovannessian,

Η Κεντρική Βιβλιοθήκη της Ακαδημίας Επιστημών της Αρμενίας έλαβε με ευχαριστίες τον πρώτο τόμο της εργασίας σας με τίτλο Raw-Eating. Προκειμένου να ικανοποιηθούν οι απαιτήσεις των πολυάριθμων αναγνωστών μας για το έργο σας με τίτλο «Raw Eating», στείλτε μας πέντε αντίτυπα του πρώτου τόμου, δεδομένου ότι τα δύο αντίτυπα που έχουν ήδη αποσταλεί κυκλοφορούν πάντα και σημειώνονται σημαντικές καθυστερήσεις. ικανοποιώντας τις απαιτήσεις πολλών αναγνωστών».

Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΣ, Χ.ΜΕΧΕΡΙΑΝ,
Διευθυντής Ολοκληρωτικού Τομέα.

***

Ερεβάν, 20 Νοεμβρίου 1961.

Αγαπητέ κύριε Hovannessian,

Λάβαμε δέκα αντίτυπα του πρώτου τόμου της δουλειάς σας με τίτλο «Ακατέργαστη κατανάλωση», που παρουσιάστηκε στη βιβλιοθήκη μας, για τα οποία εκφράζουμε την ειλικρινή μας ευγνωμοσύνη.

Ερεβάν, 16 Ιουνίου 1965:

Η Διεύθυνση της Κρατικής Βιβλιοθήκης της Αρμενίας επιθυμεί να εκφράσει την ειλικρινή της ευγνωμοσύνη για έξι αντίτυπα του βιβλίου σας με τίτλο «Along the Paths of Raw-Eating», που παρουσιάσατε στη Βιβλιοθήκη.

Ο αριθμός των ατόμων που ενδιαφέρονται για την ωμή διατροφή αυξάνεται σταδιακά και πολλοί από αυτούς επιθυμούν να έχουν τα βιβλία σας. Θα μπορούσατε να μας επιτρέψετε να έχουμε μερικά ακόμη αντίτυπα των δημοσιεύσεών σας;

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΑΡΜΕΝΙΑΣ,

ΚΡΑΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΑΜ ΜΙΑSNIKIAN ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ,

ARAZI TIRABIAN, Διευθυντής.

***

Στη συνέχεια, έχω στείλει συχνά είκοσι έως τριάντα αντίτυπα των βιβλίων μου σε αυτήν τη βιβλιοθήκη, χωρίς να περιμένουμε καμία επιστροφή ή ανταπόδοση. Δυστυχώς, λόγω των προβλημάτων και των περιορισμών που επιβάλλονται στους ανθρώπους από τη Σοβιετική Ένωση (δικτατορία κατά του ιδιωτικού εμπορίου) ικανοποιώ όλα τα αιτήματα για βιβλία που λαμβάνω από τη Σοβιετική Ένωση εντελώς δωρεάν, ανεξάρτητα από το αν τέτοια αιτήματα προέρχονται από δημόσια ιδρύματα ή ιδιώτες.

Αποσπάσματα από μια επιστολή που έγραψε ο επιφανής (Αρμένιος ποιητής), Hovhannes Shiraz:

Ερεβάν, 4 Ιανουαρίου 1962.

Αγαπητέ Ter Hovannessian,

Ήταν τυχαία που συνάντησα το αξιοθαύμαστο βιβλίο σας με τίτλο «Ωμοφαγία». Είστε προορισμένοι να γίνετε ο μεγάλος σωτήρας ολόκληρης αυτής της μισογύνης ανθρωπότητας. Η ανακάλυψή σας, η ωμή κατανάλωση, είναι τόσο μεγάλη όσο αυτή του μεγάλου Δαρβίνου. Πράγματι, είναι μεγαλύτερη και πιο ανθρωπιστική, όχι, θα έπρεπε να πω πιο φιλανθρωπική, από όλες τις μεγάλες ανακαλύψεις των προηγούμενων αιώνων. Αλλά, δυστυχώς, υπάρχει ένας ακατανίκητος βράχος που στέκεται μπροστά σας. Αν μόνο αυτό το τυφλό βρέφος, αυτή η λεγόμενη ανθρωπότητα, που έχει εξαπατηθεί εδώ και χιλιάδες χρόνια, ήταν

να συνέλθει, να εγκαταλείψει τη φωτιά και να σε ακολουθήσει στο συνετό μονοπάτι που έχεις ανοίξει, εκεί θα εξαφανιστούν οι πράξεις βίας από μέσα του ανθρώπου. Αλλά η ανθρωπότητα, με όλο αυτό το πλήθος φυλών και φυλών, εξακολουθεί να προσκολλάται γρήγορα στη φωτιά, όπως τα βρύα προσκολλώνται στον βράχο. Δεν εγκαταλείπει το θανατηφόρο μαγειρεμένο φαγητό του, και δεν θα το εγκαταλείψει ακόμα... Παρόλα αυτά, φιλώ το λυπημένο σου μέτωπο και χαίρομαι με τη σκέψη ότι γεννήθηκες Αρμένιος. Είσαι όντως αθάνατος...»

Hovanes Shiraz, Λεωφόρος Leninian 20 Erevan.

***

Από τα παιδικά του χρόνια ο συγγραφέας της παρακάτω επιστολής, νεαρός μαθητής, είχε υποφέρει από πολλές ασθένειες, όπως ιλαρά, οστρακιά, παρωτίτιδα (παρωτίδες), ελονοσία, στηθάγχη, διάφορα κρυολογήματα και καταρροές, πόνο στο αυτί, πονόδοντο, δυσκοιλιότητα, διάρροια, αιμορροΐδες, σκωληκοειδίτιδα και χρόνια φλεγμονή της χοληδόχου κύστης (χοληκυστίτιδα) . Σήμερα η ωμή κατανάλωση τον απάλλαξε από όλα εκείνα τα βάσανα, για τα οποία εκφράζει την ευγνωμοσύνη του στις ακόλουθες γραμμές:

Ερεβάν, 5 Φεβρουαρίου 1964.

Αγαπητέ μου δάσκαλε, δεν έχω λόγια για να εκφράσω το αίσθημα ευγνωμοσύνης και θαυμασμού που διασκεδάζω απέναντί σου μήνες τώρα, γιατί όλες οι λέξεις φαίνονται γελοία ανεπαρκείς.

Με μια μαγική κίνηση ήρθες να βάλεις τέλος στον εφιάλτη που στοίχειωσε τη ζωή μου, όπως, αναμφίβολα, θα κάνεις το ίδιο και για άλλους ανθρώπους, μέχρι να εξαλειφθεί η ίδια η αιτία αυτού του εφιάλτη - χάρη σε σένα.

Ήρθες να διαλύσεις αυτήν την τύφλωση με τα ανοιχτά μάτια, αυτή την κώφωση με οξεία αυτιά και αυτήν την ασυνείδητη τρέλα στην οποία βυθίστηκα, όπως όλοι οι άλλοι.

Ήρθατε με μια μαγική λάμπα για να απεικονίσετε στο θησαυροφυλάκιο του ουρανού εκείνο το πρόσωπο που ήταν αληθινά δικό μου και για το οποίο μέχρι τότε μπορούσα μόνο να ονειρεύομαι και να υποθέτω.

Υποκλίνομαι μπροστά στη λαμπερή φιγούρα σου και σε χαιρετώ ως άντρας στον οποίο χρωστάω περισσότερα από όσα έχω χρωστάει ποτέ σε κανέναν άλλον.

Υποκλίνομαι μπροστά στη λαμπερή φιγούρα σου και σε χαιρετώ ως τον ήρωα του οποίου το όνομα είναι σήμερα συνεχώς στα χείλη εκείνων που έχει σώσει, αλλά αύριο θα είναι στα χείλη όλων.

Υποκλίνομαι μπροστά στη λαμπερή φιγούρα σας και σας χαιρετώ ως σταυροφόρο για τον πραγματικό πολιτισμό, την πραγματική επιστήμη, την πραγματική πρόοδο και ως μαχητή για ένα λαμπρό, πολιτισμένο, επιστημονικό μέλλον.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Ερεβάν, 29 Μαρτίου 1964.

Αγαπητέ Hovannessian,

Λίγες μόνο γραμμές για να σας ενημερώσουμε ότι η ωμόφαγη είχε μια άλλη πρόσληψη, της οποίας ο λόγος για την υιοθέτηση της νέας μορφής διατροφής δεν βασίζεται σε κάποιο αίσθημα απελπισίας που προκαλείται από κάποια ασθένεια ή άλλη, αλλά στα ιδανικά που εμπνέονται από τις μεγάλες σας σκέψεις .

Πρέπει να ομολογήσω ότι υπάρχουν πολλά εμπόδια στον δρόμο μου, γιατί ο πατέρας μου είναι βιολόγος, ο αδερφός μου γιατρός και στην οικογένειά μου είμαι ο μόνος που τρέφομαι με διαφορετική (κανονική) διατροφή. Τώρα έχουν περάσει εννέα μήνες που έχω αλλάξει στη νέα μέθοδο διατροφής και απολαμβάνω εξαιρετική υγεία. Μου φαίνεται ότι γράμματα όπως αυτό, που έρχονται σε εσάς από όλες τις γωνιές του πλανήτη, θα πολλαπλασιαστούν με γεωμετρική πρόοδο και ότι δεν θα έχετε τον ελεύθερο χρόνο να διαβάσετε τις γραμμές ευγνωμοσύνης που σας απευθύνονται. Η ανακάλυψή σας θα μείνει στην ιστορία.

***

18 Ιουνίου 1965.

Γράφω από το Λένινγκραντ. Συνεχίζω τις σπουδές μου στο Ωδείο εδώ. Όντας πάντα μαζί σας, σας στέλνω τις καλύτερες ευχές μου, με την πεποίθηση ότι ο χρόνος είναι με το μέρος σας. Οι ιατρικές εξετάσεις που μου έκανε ο αδερφός μου δίνουν πάντα ικανοποιητικά αποτελέσματα. Νιώθω πολύ καλά, ενώ το βάρος μου συνεχίζει να αυξάνεται αργά, αλλά σταθερά.

Χ. ΣΒΑΤΣΙΑΝ.

***

Ερεβάν, 6 Ιανουαρίου 1965.

Αγαπητέ κύριε Hovannessian,

Τώρα είναι έξι μήνες που εξασκώ την ωμοφαγία. Έχοντας Πλήρης γνώση της υπέροχης υποδοχής που επιφυλάσσεται στο βιβλίο σας σε κάθε μέρος του κόσμου, δεν θέλω να μπω σε λεπτομέρειες και να επαναλάβω τα συνηθισμένα εγκώμια. Χωρίς αμφιβολία η σύλληψη της ωμής κατανάλωσης είναι η μεγαλύτερη νίκη που πέτυχε ο ανθρώπινος νους σε όλη την πορεία του πολιτισμού.

Δεν θέλω να γράψω για τις προσωπικές μου εμπειρίες, γιατί, Έχοντας διαβάσει τα αποσπάσματα που παραθέσατε από διάφορες επιστολές εκτίμησης, συνειδητοποιώ ότι οι αντιδράσεις μου συμφωνούν πλήρως με τις αντιδράσεις που βιώνουν άλλοι καταναλωτές φυσικών τροφίμων.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν οι ψυχολογικές αλλαγές που ακολουθούν αμέσως, αν όντως δεν προηγούνται, τις φυσιολογικές αντιδράσεις.

Επιτρέψτε μου να σας ευχαριστήσω για το μοναδικό δώρο που προσφέρατε στο ανθρώπινο είδος.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Χριστουγεννιάτικο μήνυμα από μια νεαρή κοπέλα στη Μόσχα:

Μόσχα, 20 Δεκεμβρίου 1964.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Με χαρά σας στέλνω τους χαιρετισμούς της σεζόν, μαζί με τις προσωπικές μου ευχαριστίες και τις καλύτερες ευχές μου για τη νίκη του μεγάλου και ανθρωπιστικού σας έργου.

Ο ακόλουθος σας, που έχει αναρρώσει από τη μακρά και σοβαρή καρδιοπάθειά της.

Στη συνέχεια, σε μια επιστολή δέκα σελίδων δίνει την πλήρη ιστορία της ασθένεια και ανάρρωση, των οποίων τα ακόλουθα είναι περίληψη:

31 Μαρτίου 1965:

Άλλαξα στην ωμόφαγη τον Νοέμβριο του 1963. Από τότε το έχω κάνει ποτέ δεν είχε μια στιγμή αμφιβολίας. Εκείνες τις μέρες είχα ήδη ένα ιστορικό καρδιακής νόσου που εκτείνεται σε μια περίοδο εννέα ετών.

Ας ξεκινήσω όμως από την αρχή. Όταν ήμουν οκτώ ή εννέα ετών παλιά είχα μια κρίση ρευματισμών. Μετά από αυτό περίπου δέκα φορές το χρόνο έπαθα λαρυγγίτιδα, γρίπη και κρυολογήματα κάθε περιγραφής, που γενικά κρατούσαν έξι με δέκα ημέρες. Σταδιακά αναπτύχθηκε χρόνια αμυγδαλίτιδα. Σε ηλικία δεκατεσσάρων ετών οι γιατροί ανακάλυψαν βλάβη της μιτροειδούς βαλβίδας στην καρδιά μου και αργότερα βρήκαν ρευματική καρδίτιδα. Στα δεκαπέντε μου αφαίρεσαν τις αμυγδαλές. Υπέφερα συνεχώς από παρατεταμένο καρδιακό πόνο, νευρίτιδα, αδυναμία και αϋπνία. Ο σύντομος ύπνος που ακολούθησε ώρες βασανιστηρίων συνοδεύτηκε από τρομακτικούς εφιάλτες. Όταν ξύπνησα τη νύχτα, φοβήθηκα το σκοτάδι. Συνολικά, περνούσα τρεις ή τέσσερις μήνες τον χρόνο στο κρεβάτι. Με μεγάλη δυσκολία ανέβηκα μια σκάλα. Πάντα στερήθηκα βόλτες, σωματικές ασκήσεις, κολύμπι, ταξίδια, διάβασμα και πολλές άλλες απολαύσεις και αναψυχές.

Ήμουν πάντα υπό την επίβλεψη γιατρών. Συνήθιζαν να με «γιατρεύουν» από μέσα πυραμιδόνης, ασπιρίνης, αντιβιοτικών, αναλγητικών, αγγειοδιασταλτικών, υπναγωγών και άλλων παρόμοιων φαρμάκων. Ο οργανισμός μου συνέχιζε να διαμαρτύρεται σε α

με εκπληκτικό τρόπο ενάντια σε αυτά τα μέτρα και η κατάστασή μου σταδιακά χειροτέρευε. Έχοντας πεισθεί για την αναποτελεσματικότητα τέτοιων θεραπειών, τελικά τα απέρριψα όλα.

Σας παρακαλώ συγχωρέστε με που απασχόλησα την προσοχή σας με τέτοιο λεπτό Λεπτομέριες. Μου φαίνεται ότι θα σας ενδιαφέρουν, ειδικά καθώς η αλλαγή έγινε με εκπληκτικό τρόπο. Εγκατέλειψα τα μαγειρευτά χωρίς καμία δυσκολία. Η ακατέργαστη τροφή ξύπνησε μέσα μου μια ευχάριστη αίσθηση εσωτερικής κάθαρσης και ελαφρότητας. Σχεδόν σε μια νύχτα η καρδιά μου έπαψε να με ανησυχεί. Ενώ παλιότερα ένιωθα πόνους στην περιοχή της καρδιάς όχι μόνο μία φορά την εβδομάδα, αλλά σχεδόν ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ και ότι για ΩΡΕΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ, τον πρώτο χρόνο της ωμόφαγίας μου δεν πήγαινα στο κρεβάτι μου ούτε μια μέρα. , και οι πόνοι στην καρδιά μου περιορίστηκαν από έξι έως οκτώ ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ πόνους μικρής συνέπειας.

Εδώ και ενάμιση χρόνο δεν έχω πάθει ούτε ένα κρούσμα γρίπης ή κρυολογήματος. Τους πρώτους μήνες οι πονοκέφαλοι μου ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΗΚΑΝ ΤΕΛΕΙΩΣ. Αλλά το μεγαλύτερο θαύμα για μένα ήταν το γεγονός ότι άρχισα να αποκοιμιέμαι μέσα σε ΛΙΓΑ ΛΕΠΤΑ αφότου αποσύρθηκα για ύπνο. Η ικανότητά μου για εργασία αυξήθηκε. Η προηγούμενη διάχυση, η νευρική ένταση και ο εκνευρισμός μου εξαφανίστηκαν.

Το φθινόπωρο έκανα ένα ταξίδι στην Αρμενία και δούλεψα στο «Matenadaran» (το Αποθετήριο Χειρογράφων). Τι χαρά ήταν να περπατάς είκοσι πέντε με τριάντα χιλιόμετρα την ημέρα στα βουνά και μετά να επιστρέφεις σπίτι με πλήρη ετοιμότητα για να επαναλάβεις την παράσταση αμέσως. Έγινα ένας ελεύθερος άνθρωπος, τον οποίο η φύση παραδέχθηκε επιτέλους στους κόλπους της. Αυτή είναι πράγματι μεγάλη ευτυχία, για την οποία θα ήθελα για άλλη μια φορά να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη.

Μόσχα, 16 Αυγούστου 1965. Η υγεία μου συνεχίζει να μου δίνει τα πάντα ικανοποίηση, ειδικά καθώς ο οργανισμός μου έχει υποστεί αρκετά σοβαρές δοκιμασίες ψυχικής και νευρικής καταπόνησης (υπέρταση), καθώς και σημαντική σωματική κόπωση που υπέστη κατά τη διάρκεια ταξιδιών στο βουνό.

Σύντομα θα συμπληρώσω το δεύτερο έτος της ωμής διατροφής μου. Δεν μπορώ να σκεφτώ πια να αποσυρθώ από την ωμή κατανάλωση. Οι ερωτήσεις που σας έθεσα είναι καθαρά για διαφώτιση και δεν πρέπει να δημιουργούν

έχεις την ελάχιστη αμφιβολία για το μέλλον μου. Πάνω απ' όλα, για μένα οι φυσικές πτυχές της ερώτησης έχουν μικρότερη σημασία από τις πνευματικές βάσεις, που ήταν πάντα σταθερές και ακλόνητες.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Καθώς τα βιβλία μου δεν είναι εύκολα διαθέσιμα στη Σοβιετική Ένωση, οι πεπεισμένοι ωμοφάγοι μεταφράζουν περιλήψεις των δημοσιεύσεών μου στα ρωσικά και διανέμουν διπλότυπα αντίγραφά τους στους φίλους τους.
Στη συνέχεια, πολλοί άνθρωποι αντιγράφουν αυτές τις περιλήψεις ο ένας από τον άλλο. Το παρακάτω είναι ένα μέρος μιας μεγάλης επιστολής που έγραψε μια ηλικιωμένη Ρωσίδα κυρία που ζει στην περιοχή της Μόσχας:

Χίμκι, 25 Απριλίου 1965.

Δεν μπορώ να εκφράσω ή, μάλλον, δεν μπορώ να βρω τις κατάλληλες λέξεις με το οποίο να σας εκφράσω την απέραντη ευγνωμοσύνη μου. Δεν υπάρχει καμία ανταμοιβή σε αυτόν τον κόσμο αρκετά άξια για να ανταμείψει τον ιερό σας κόπο για τη σωτηρία του σώματος και της ψυχής της ανθρωπότητας, την «ΩΜΟΦΑΓΗ» σας.
Υποκλίνομαι μπροστά σας και όχι μόνο μπροστά σας, αλλά και μπροστά σε αυτόν που μου έφερε αυτή την πολύτιμη συνταγή για υγεία, που περιλαμβάνει πολλά αποσπάσματα από το βιβλίο σας. Προσωπικά δεν είχα την τύχη να δω το βιβλίο σας. Ο φίλος μου - πρώην δάσκαλος -
τα είχε αντιγράψει όχι απευθείας από το βιβλίο σου, αλλά από ένα σημειωματάριο μιας φίλης της — επίσης πρώην δασκάλας, και αυτή η κυρία είναι που τώρα σου γράφει αυτές τις γραμμές, γιατί η όρασή μου είναι κακή. Μπορώ να δω μόνο με ένα μάτι και αυτό με τη βοήθεια ενός μεγεθυντικού φακού, διαφορετικά θα έπρεπε να σας είχα ευχαριστήσει πολύ νωρίτερα.

Ξεκίνησα την πρακτική μου στις 15 Φεβρουαρίου και έκτοτε δεν έχω καταναλώσει μαγειρεμένο φαγητό, ούτε ψωμί... Θα είμαι ενενήντα στις 15 Αυγούστου 1966. Είμαι πιο σφριγηλός από όλους τους φίλους μου, και αυτό το γεγονός επιβεβαιώνεται από και άλλοι.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 Αυγούστου 1965.

Αγαπητέ κύριε Hovannessian,

Η θεία μου και ο σύζυγός της, που είναι και οι δύο γιατροί στο Ερεβάν, με το όνομα Danielian, μου γράφουν ότι ωφελήθηκαν πολύ από τις συστάσεις σας και με προτρέπουν θερμά να υιοθετήσω τη μέθοδο διατροφής και θεραπείας σας. Ως εκ τούτου, με τη σειρά μου θα ήθελα να σας ρωτήσω εάν μπορείτε να μου στείλετε ένα αντίγραφο της δουλειάς σας με τίτλο «Ακατέργαστη κατανάλωση», για το οποίο σας ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Είμαι γυναικολόγος από την Κωνσταντινούπολη. Τα τελευταία δύο χρόνια έχω εργαζόταν σε νοσοκομείο στο Sundsvall της Σουηδίας. Με μεγάλο ενδιαφέρον και περηφάνια θα διαβάσω το βιβλίο σας και τις οδηγίες σας, από τα οποία πολλοί άνθρωποι έχουν ήδη αποκομίσει τόσα πολλά οφέλη».

Δρ. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Μόσχα, 19 Νοεμβρίου 1966.

Αγαπητέ κύριε Aterhov,

Χαίρομαι εκπληκτικά για τη σαφήνεια και την απλότητα των σκέψεών σας. Είναι πραγματικά δυνατό να περιγράψουμε μια τόσο μεγάλη ανακάλυψη με τόσο απλό τρόπο; «Ω άνθρωπε! Η φύση έχει δημιουργήσει και θρέψει εσάς και τα κύτταρα σας με ωμή τροφή. Εφόσον δεν είστε πλήρως εξοικειωμένοι με τη δομή και τις λειτουργικές δραστηριότητες αυτών των κυττάρων, μην διαταράσσετε το έργο τους μέσω διαφόρων αφύσικων, δηλητηριωδών ουσιών.

Η γυναίκα μου και εγώ είμαστε και οι δύο μεταπτυχιακοί φοιτητές. Εγώ είμαι φυσικός και αυτή είναι γιατρός.

Μας ενδιαφέρει πολύ η δουλειά σας...

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΗΝΑΣΙΑΝ.

***

Jermook, 6 Μαρτίου 1966.

Χαίρε σου, επιστήμονα των επιστημόνων! Χαίρε σε, δάσκαλε της ανθρωπότητας!

Είμαι βοηθός γιατρού στο Health Resort του Jermook in Αρμενία. Ασχολούμαι με την ωμοφαγία από τις 4 Νοεμβρίου 1965, έχοντας πειστεί από το βιβλίο σας. Είμαι σίγουρος ότι θα θεραπευτώ με τη μέθοδο που διαδίδετε. Από το 1947 έπασχα από ρευματισμούς, πολυαρθρίτιδα και διαταραχές των στεφανιαίων αρτηριών. Από το 1963 η υγεία μου είχε επιδεινωθεί ακόμη περισσότερο, λόγω μιας σοβαρής φλεγμονής των νεφρών, από την οποία μπόρεσα να ανακουφιστώ μόνο μερική τρώγοντας καρπούζια.

Από την έκτη μέρα της ωμοφαγίας ένιωθα έντονους πόνους στις αρθρώσεις μου, αλλά σταμάτησαν στη συνέχεια... Κατά τη διάρκεια των αντιδράσεων που συνέβησαν με την ωμοφαγία δεν ένιωσα το πρήξιμο των αρθρώσεων που συνόδευε παλαιότερα κάθε προσβολή αρθρίτιδας. Ούτε υπέφερα από τους παροξυσμούς του πυρετού και της υδρωπικίας που έκαναν την εμφάνισή τους όποτε επιδεινωνόταν η κατάσταση των νεφρών μου. Τώρα απολαμβάνω έναν πραγματικά ήρεμο ύπνο και οι σφυγμοί μου έχουν πέσει από 120-140 σε 90-100 παλμούς το λεπτό (υπό συνθήκες καταπόνησης). Έφυγαν οι νυχτερινοί πόνοι στην καρδιά μου, η πιτυρίδα στο κεφάλι μου και ο ιδρώτας στα πόδια μου. Έχω ήδη χάσει πέντε κιλά και οι ρευματικοί μου πόνοι έχουν εξαφανιστεί. Νιώθω αρκετά καλά και η δύναμή μου αυξάνεται συνεχώς.

Η γυναίκα μου και ο εξάχρονος γιος μου επίσης υιοθετούν την ωμόφαγη. Θα μεγαλώσω τον τρίτο γιο μου - τώρα ενός μηνός - με τον ίδιο τρόπο που μεγάλωσες την κόρη σου την Αναχίτ.

Αγαπητέ μου δάσκαλε, εργάζομαι ως βοηθός γιατρού δεκαοκτώ χρονών και τώρα στα τριάντα επτά μου πρόκειται να ολοκληρώσω ένα μάθημα αλληλογραφίας στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Ωστόσο, στο βιβλίο σας βρήκα επιτέλους τις απαντήσεις σε πολλά

προβλήματα που με βασάνιζαν εδώ και καιρό — απαντήσεις που δεν μπορούσα να βρω πουθενά αλλού. "Ένα από αυτά τα προβλήματα είναι γιατί τα μωρά δεν μπορούν να περπατήσουν όπως τα μικρά των άλλων ζώων από την πρώτη μέρα της γέννησής τους. Είμαι πλέον πεπεισμένος ότι ο λόγος για αυτό και για πολλά άλλα φυσιολογικά ελαττώματα στα παιδιά πρέπει να αναζητηθεί στο μαγειρεμένο Κατά την άποψή μου, μετά από τρεις ή τέσσερις γενιές ωμοφάγων, όλα αυτά τα ελαττώματα θα έχουν εξαλειφθεί.

Δρ. Vachagan Gasparian, Jermuk, Αρμενία.

***

Η μεγαλύτερη αδερφή μου ζει στο Ερεβάν. Της στέλνω τακτικά μεγάλα δέματα των βιβλίων, τα οποία παρουσιάζει σε όσους είναι βαριά άρρωστοι ή που είναι πεπεισμένοι ότι είναι ωμοφάγοι. Εδώ είναι μερικά αποσπάσματα από τις πολυάριθμες επιστολές της:

«Αγαπητέ μου Αρσαβίρ, ξέρω ότι αυτό το γράμμα θα σου δώσει μεγάλη χαρά. Η ωμή κατανάλωση σημειώνει ταχεία πρόοδο τόσο στο Ερεβάν όσο και σε άλλες επαρχίες. Δεν περνάει μέρα χωρίς να με τηλεφωνήσει ή να με επισκεφτεί. Έρχονται για να ζητήσουν συμβουλές ή για να ζητήσουν βιβλία. Παρουσιάζω τα βιβλία σας σε όσους έχουν πραγματικά ανάγκη. Υπάρχει απεριόριστη ζήτηση για βιβλία, τα οποία περνούν από χέρι σε χέρι και σύντομα γίνονται κουρελιασμένα. Ανησυχώ πολύ για τη συνήθεια σας να στέλνετε δωρεάν βιβλία σε όλους όσους ρωτούν. Πώς αντέχεις τόσο συντριπτικά έξοδα;

Δεν μπορείτε να συνειδητοποιήσετε πόσοι ασθενείς θεραπεύονται με την ωμή κατανάλωση, οι οποίοι σας είναι πραγματικά ευγνώμονες. Οι άνθρωποι εδώ είναι όλοι ανθρωπιστές όπως εσείς. Μόλις κάποιος ανακτήσει τη χαμένη του υγεία, αναλαμβάνει το καθήκον να θεραπεύσει τους άρρωστους συγγενείς του και έτσι άλλοι πέντε ή έξι αναρρώνουν από σοβαρές διαταραχές. Έρχονται μετά σε μένα και διηγούνται τις εμπειρίες τους.
Οι άνθρωποι που δεν μπορούσαν να κινηθούν ούτε ένα βήμα μπορούν πλέον να περπατήσουν δεκάδες χιλιόμετρα.

Ένας από αυτούς τους ασθενείς υπέφερε από οίδημα στα χέρια και πόδια για είκοσι χρόνια και ζύγιζε όχι λιγότερο από 115 κιλά. Αφού υιοθέτησε μια δίαιτα ωμής κατανάλωσης, έχασε 10 κιλά σε 20 ημέρες. Ο γιος του είπε, «Ο πατέρας μου, που στο παρελθόν δεν μπορούσε να κουνήσει τα χέρια και τα πόδια του, τώρα περπατάει σαν παιδί». Ευλογούν συνεχώς εσάς και την Αναχίτ. Ένας άλλος ασθενής υπέφερε από φλεγμονή των φωνητικών του χορδών, με σχεδόν ολική απώλεια της φωνής του. Τώρα έχει ανακτήσει πλήρως την υγεία του μετά από μια δίαιτα ωμής κατανάλωσης μόνο ενάμιση μήνα. Και πάλι, ένας νεαρός άνδρας 28 ετών είχε νεφρική διαπύηση, συνοδευόμενη από γενική υδρωπικία όλου του σώματος. Η κατάστασή του ήταν τόσο σοβαρή που είχε εγκαταλειφθεί κάθε ελπίδα γι 'αυτόν, αλλά τώρα είναι αρκετά καλά χάρη στην ωμή κατανάλωση. Υπάρχουν τόσες πολλές παρόμοιες περιπτώσεις που είναι εντελώς αδύνατο να γράψουμε για όλες. Σύμφωνα με τις δικές τους εκτιμήσεις, μόνο στο Ερεβάν υπάρχουν τώρα 2.500 ωμοφάγοι, πολλοί από τους οποίους ήταν για καιρό βαριά άρρωστοι, αλλά τώρα απολαμβάνουν τέλεια υγεία. Οι άνθρωποι θεραπεύονται από ασθένειες της καρδιάς, άλατα, υψηλή αρτηριακή πίεση, έλκη στομάχου, φλεγμονές των νεφρών, του ήπατος και της χοληδόχου κύστης, λίθους και πολλές άλλες πολύ σοβαρές διαταραχές.

Ήμουν πολύ άρρωστος. Υπέφερα από υπέρταση με βουητό στα αυτιά και είχα φλεγμονή στο συκώτι. Η μύτη μου αιμορραγούσε δύο ή τρεις φορές την ημέρα, ένιωθα αδύναμος και κοιμόμουν άσχημα. Η καρδιά μου ήταν σε τόσο άσχημη κατάσταση που κάθε βράδυ αναρωτιόμουν αν έπρεπε να ξαναδώ το φως της ημέρας. Αλλά τώρα κοιμάμαι τόσο γρήγορα που δεν ακούω την οικογένεια να πηγαίνει στη δουλειά το πρωί. Πράγματι, μερικές φορές αισθάνονται άγχος όταν σηκώνομαι πολύ αργά, νομίζοντας ότι πρέπει να είμαι άρρωστος. Έχω αδυνατίσει αρκετά και όσο και να περπατάω, δεν νιώθω κουρασμένη - προς μεγάλη έκπληξη όλων.

Οι ωμοφάγοι καλλιεργούν φιλικές σχέσεις μεταξύ τους. Ένα βράδυ με κάλεσαν στο σπίτι των Κολοζιανών. (Ο κ. Colozian είναι βετεράνος ζωγράφος στο Ερεβάν. Η ιστορία της οικογένειάς του είναι πράγματι πολύ ενδιαφέρουσα. Ο ίδιος έπασχε από χρόνιο έλκος στομάχου, συνοδευόμενο από αιμορραγία. Αρνούμενος να δεχθεί φάρμακα στο

Νοσοκομείο, μετατράπηκε σε ωμό φαγητό και ανέκαμψε πλήρως από την ασθένειά του. Η γυναίκα του έπασχε από μύκητα (βλαστομυκητίαση). Μετά από τέσσερις μήνες ωμής κατανάλωσης τα νύχια της άρχισαν να μεγαλώνουν και ο βήχας της εξαφανίστηκε. Η κόρη τους παντρεύτηκε, πέρασε την εγκυμοσύνη της με ωμό φαγητό και γέννησε το παιδί της χωρίς ίχνος αιμορραγίας, τώρα μεγαλώνει το παιδί της με ωμή διατροφή.)

Υπήρχαν τριάντα δύο πλήρεις ωμοφάγοι, εκτός από τους δικούς τους τετραμελής οικογένεια. Τα λόγια δεν μου επιτρέπουν να περιγράψω την υποδοχή που τους έτυχε. Είχαν ετοιμάσει ένα ωραιότερο και πολυτελές τραπέζι, γεμάτο με νόστιμες ωμές σαλάτες, πέντε ή έξι είδη εξαιρετικά νόστιμων ωμών τάρτων, ένα από τα οποία είχαν ονομάσει Anahit, ένα ιδιαίτερο «πιλάου» από ινδικό καλαμπόκι διακοσμημένο με αποξηραμένα φρούτα μουσκεμένα σε νερό. και όλα τα είδη φρέσκων φρούτων και ξηρών καρπών. Στο τέλος έφεραν ένα αλμυρό πιάτο ανάμεικτο σιτάρι, βρώμη, καρύδια, σταφίδες.

Όλοι οι καλεσμένοι ήταν γιατροί, καλλιτέχνες, μουσικοί και καθηγητές. Αυτοί έκανε αρκετές ομιλίες. Τελικά αποκαλύφθηκε ότι ήταν η τριακοστή επέτειος του γάμου του κυρίου και της κυρίας Colozian.

Αρκετός αριθμός γιατρών έχει γίνει ωμοφάγοι. Ένας νεαρός γιατρός και η γυναίκα του, που ήταν επίσης γιατρός, ήρθαν να με δουν από το Health Resort στο Jermook. Μου είπαν ότι είχαν σαράντα με πενήντα ασθενείς την ημέρα, που όλοι χρειάζονταν τα βιβλία σου. Με διαβεβαίωσαν ότι η ζήτηση για τα βιβλία σας μπορεί να φτάσει σε χιλιάδες. Ο γιατρός στο Σπιτάκ είχε δώσει μια διάλεξη για τη χολέρα, στο τέλος της οποίας είχε μιλήσει για την ωμή κατανάλωση και είχε συμβουλεύσει το κοινό του να αποκτήσει ένα αντίγραφο του βιβλίου σας και, αφού το διαβάσει προσεκτικά, να εφαρμόσει τις συστάσεις του.

Ένας σεβάσμιος γιατρός των εξήντα τεσσάρων μου ήρθε από το Κιροβακάν. Μου είπε ότι ήταν βαριά άρρωστος, αλλά ότι, μαζί με τη σύζυγό του, είχε υιοθετήσει την ωμή κατανάλωση πριν από περισσότερο από ένα χρόνο και ως αποτέλεσμα είχε ανακτήσει την υγεία του. Μου είπε επίσης ότι ο Διευθυντής της Έδρας Διατροφικής Υγιεινής στο Ιατρικό Ινστιτούτο του Ερεβάν, Δρ. Χαρουτουνιάν* είχε δώσει μια διάλεξη στο Κιροβακάν παρουσία γιατρών, ασθενών και, κυρίως, ωμοφάγων. Στο τέλος της διάλεξης,

το ζήτημα της ωμής κατανάλωσης είχε έρθει προς συζήτηση. Ορισμένοι ωμοφάγοι, που κείτονταν επί μήνες στα νοσοκομεία χωρίς αποτέλεσμα και τώρα είχαν θεραπευθεί με την ωμοφαγία, είχαν ζητήσει να εξεταστούν τα νοσοκομειακά τους αρχεία και να γίνουν οι κατάλληλες συγκρίσεις με την παρούσα κατάστασή τους. Ήθελαν επίσης να μάθουν γιατί ο ομιλητής είχε επικρίνει δημόσια την ωμή κατανάλωση χωρίς να εξετάσει τα σχετικά γεγονότα. Ένας από τους ωμοφάγους είχε μάλιστα σηκωθεί και ρώτησε τον γιατρό του Κιροβακάν αν τον αναγνώριζε. Όταν έλαβε αρνητική απάντηση, είχε συνεχίσει: «Είμαι ο ασθενής του οποίου την περίπτωση θεωρούσατε αρκετά απελπιστική και τον οποίο πήρατε εξιτήριο από το νοσοκομείο σας για να πεθάνετε στο σπίτι. Και σήμερα, χάρη στην ωμή κατανάλωση, είμαι σε τέλεια υγεία ». Ο γιατρός είχε σταθεί άναυδος».

Siranoush Babakhanian, Poushkini 33, Erevan.

*Αυτός ο άνθρωπος (Χαροτυνιανός) είχε βάλει παλαιότερα άρθρο στο α εφημερίδα που ονομάζεται "Κομμουνιστής"!! δημοσιεύτηκε στο Ερεβάν (1964, Αρ. 17I), στο οποίο χωρίς να αρνούμαι εντελώς τα οφέλη της ωμής κατανάλωσης! Είχε περιορίσει τη χρήση του σε περιορισμένες περιπτώσεις μόνο ορισμένων ασθενειών, και ταυτόχρονα είχε εκθειάσει τις ολέθριες ζωικές πρωτεΐνες και τις τεχνητές βιταμίνες. Τέλος, είχε προειδοποιήσει τους αναγνώστες του να μην τρέφονται με φυσικά τρόφιμα χωρίς τη συμβουλή γιατρού. Σε αυτούς τους ισχυρισμούς έχω ήδη δώσει μια συντριπτική απάντηση στην αρμενική εργασία μου με τίτλο "Along the Paths of Raw-eating".

***

Αυτή η κυρία είναι η πεθερά του διάσημου Αρμένιου τραγουδιστή (Ofelia Hambardzumyan), μια πολύ έξυπνη κυρία που μου έχει γράψει δεκατρία γράμματα μέχρι τώρα, θα αναφέρω μερικά από αυτά ως εξής:

20 Νοεμβρίου 1966:

Αγαπητέ κύριε Hovannessian,

«Πριν από σχεδόν δύο μήνες, διάβασα το βιβλίο σας με ωμή κατανάλωση, που μου δάνεισαν για μία μόνο μέρα, με τόσο ενθουσιασμό, ενθουσιασμό και γούστο, λέξη προς λέξη, που το στυλό δεν μπορεί και δεν μπορεί να το περιγράψει. Ήμουν στα τυφλά

ορμώντας προς το θάνατο, με το σημάδι ενός ψεύτικου σώματος κολλημένο στο πρόσωπό μου για πολλά χρόνια. Αλλά εξαφανίστηκε νωρίς με την ωμή κατανάλωση.

Δεν είχα τελειώσει ακόμα το αριστοτεχνικό βιβλίο σας, όταν έστειλα όλα τα μαγειρευτά φαγητά και τα φάρμακα μπουκάλια και κάψουλες που δεν χώρισαν ποτέ από εμένα στον κάδο απορριμμάτων. Ήταν τα 61α γενέθλιά μου όταν δέχτηκα αυτό το δώρο από εσάς και αποφάσισα να γίνω ωμός vegan. Δεν θα ξεχάσω ποτέ αυτή τη μέρα. Μπορείτε να μαντέψετε πολύ καλά τι αλλαγές συνέβησαν στο κατεστραμμένο σώμα μου. Τα περασμένα χρόνια, υπό την πίεση διαφόρων ασθενειών, είχα μια ταραγμένη ζωή. Ειδικά η ασφυκτική νόσος και η αφόρητη ισχιαλγία μου είχαν κλέψει τον ύπνο. Αφού ελευθερώθηκα από τη σκληρή λαβή των ασθενειών, έγινα δραστήριος, δυνατός και εύσωμος άνθρωπος και έτρεχα σαν ελάφι όλη μέρα. Δεν βρίσκω λόγια για να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου. Ω ιδιοφυΐα των ιδιοφυιών, αγαπητέ μου φίλε...

Παρακαλώ δεχθείτε τους χαιρετισμούς μιας μακρινής φίλης που είναι περήφανη που είναι τελευταία Το όνομα είναι ίδιο με το δικό σας (Ter Hovannessian). Τώρα δεν αντέχω πώς οι άνθρωποι βάζουν τοξικές ουσίες στο σώμα τους; Υποφέρω όταν θυμάμαι πώς, λόγω άγνοιας, καλούσα τους αγαπημένους μου στο σπίτι μου και τους έδινα μαγειρευτά με τα χεράκια μου.

Πριν φάω ωμό, ο χτύπος της καρδιάς μου με ενημέρωσε για ένα εγκεφαλικό, που κατά τη γνώμη μου θεωρούνταν ευχάριστος και εύκολος θάνατος, αλλά τώρα θέλω να ζήσω για να διαβάσω με τα μάτια μου και να ακούσω με τα αυτιά μου ότι το όνομα του αδερφού μου είναι στο γλώσσες όλου του κόσμου. Σοφή η δουλειά σου, το μαγειρεμένο φαγητό πρέπει να ανατραπεί, η νίκη θα σου έρθει.

2 Αυγούστου 1967:

«Τώρα απολύτως υγιής και εύπορος, σαν γνήσιος άνθρωπος, στέλνω εσύ το τρίτο μου γράμμα. Τα συναισθήματα της καρδιάς μου είναι τόσα πολλά που δεν μπορώ να τα γράψω σε χαρτί. Σε σένα οφείλω την παρούσα υγεία μου, ω σωτήρας της ανθρωπότητας, ω αγαπητέ μου αδελφέ, μπορώ να σε ονομάσω αδελφό μου;

Όταν δεν έλαβα απάντηση από εσάς για τις δύο προηγούμενες επιστολές μου, δανείστηκα το μεγάλο βιβλίο σας από τους φίλους μου και το αντέγραψα όλο σε τρία χοντρά τετράδια. Τώρα αυτό το αντίγραφο αλλάζει χέρια. Αργότερα, έμαθα ότι στείλατε βιβλία και γράμματα, αλλά δεν μου έφτασαν.

Εδώ, ο αριθμός των πιστών στον ωμό βιγκανισμό αυξάνεται μέρα με τη μέρα ημέρα; Ανάμεσά τους υπάρχουν και γιατροί. Οι περισσότεροι από αυτούς έρχονται σε μένα για

μερικές ερωτήσεις, προωθώ ωμά τρόφιμα? Φτιάχνω κέικ, χαλβά, σαλάτες και ωμό ντολμέ και τα δείχνω στον κόσμο, τυπώνω τις οδηγίες τους και τα μοιράζω στους ανθρώπους, γράφω το όνομά σου στα κέικ με σταφίδες. Αγόρασα ένα από αυτά τα κέικ για την αδερφή σου. Έκλαψε, με αγκάλιασε και μου είπε: "Από σήμερα είμαστε δύο αδερφές. Η πόρτα του σπιτιού μου είναι πάντα ανοιχτή για σένα". Μου έδωσε τον δεύτερο τόμο του βιβλίου σου.

Συναντώ συχνά την αδερφή σου, διαβάζω τις επιστολές και τα έγγραφά σου, κοιτάζω τις φωτογραφίες, κοίταξα με μεγάλη συμπόνια τις φωτογραφίες των δύο παιδιών σου που σπαταλήθηκαν από «ενισχυτικές» τροφές και «αποτελεσματικά» φάρμακα. Έχουν θυσιαστεί, αλλά αντ' αυτού σήμερα χιλιάδες άνθρωποι σώζονται από βέβαιο θάνατο και στέλνουν χαιρετισμούς στη μνήμη τους. Μεγάλες ιδιοφυΐες στο παρελθόν άφησαν το έργο τους ημιτελές λόγω αυτού του είδους τροφών και φαρμάκων και χάθηκαν... και μόνο εσύ αποκάλυψες αυτό το μυστικό. Ας είναι βουβή η γλώσσα που τολμά να αρνηθεί αυτά τα γεγονότα.

Τώρα επιτρέψτε μου να μιλήσω λίγο για τον εαυτό μου. Νομίζω ότι θα ήταν ενδιαφέρον για να ξέρετε πώς ήμουν πριν ξεκινήσω να τρώω ωμά και πώς είμαι τώρα. Ήμουν δεκαεπτά χρονών όταν είχα έντονο πόνο στη δεξιά πλευρά της πλάτης μου. Οι γιατροί δεν μπορούσαν να καταλάβουν την αιτία και με έκαναν να νιώθω άβολα μόνο με φάρμακα και μασάζ. Μετά από έξι χρόνια, τελικά με πήγαν στο νοσοκομείο πεθαίνοντας. Αποδείχθηκε ότι το δεξί μου νεφρό είναι γεμάτο πέτρες και πύον. Ο καθηγητής που χειρούργησε το νεφρό μου ήταν ένας διανοούμενος που, αν ζούσε, θα υπέγραφε τις ανακαλύψεις σου και με τα δύο χέρια. Μου είπε ότι οι γιατροί έχουν φάει το μισό νεφρό σου λόγω μασάζ και επιβλαβών φαρμάκων και γέλασε. Με διέταξε να ξεχάσω για πάντα να τρώω κρέας, αυγά, τουρσιά, μεταλλικά νερά και αλμυρά φαγητά και να τρώω περισσότερα λαχανικά και φρούτα.

Ακολούθησα αυτή τη σειρά για δύο τρία χρόνια, όταν ένιωσα καλύτερα, άρχισα να τρώω τα πάντα ξανά. Σιγά σιγά, η όρεξή μου αυξήθηκε και το βάρος μου αυξανόταν μέρα με τη μέρα. Όπως και άλλοι, νόμιζα ότι αυτό ήταν σημάδι υγείας, αλλά αποδείχτηκε ότι ήταν το αντίθετο. Πρώτα άρχισε ένας έντονος πονοκέφαλος, μετά πρήστηκαν τα πόδια μου και στα σαράντα τεσσάρων μου, τα τεχνητά δόντια αντικαταστάθηκαν από φυσικά δόντια. Το σωματικό μου βάρος έφτασε τα ογδόντα δύο κιλά. Δύσπνοια, χρόνιος βήχας, ταχυπαλμία και ξινισμένο στομάχι με περικύκλωσαν. Αργότερα εμφανίστηκε βρογχοκήλη, η οποία

περιέβαλε το λαιμό μου σαν σκληρό αυγό. Οι γιατροί ήθελαν να χειρουργήσουν, αλλά αρνήθηκα. Τότε, η ισχιαλγία, η αρτηριοσκλήρωση, η αρτηριακή πίεση, οι αιμορροΐδες, η ουρική αρθρίτιδα κ.λπ. είχαν αποδυναμώσει όλο μου το σώμα σε βαθμό που δεν μπορούσα να περπατήσω.

Το δωμάτιό μου ήταν σαν ένα φαρμακείο με δισκία ασπιρίνης, πυραμιδένη, βαλοκαρδίνη, μιλοκαρδίνη, αναλγίνη, βελοειδές, καποδιαζίτη και άλλα δηλητήρια, που αποτελούσαν το ήμισυ της τροφής μου. Απογοητεύτηκα με τους γιατρούς και επειδή όλοι έλεγαν ότι αυτά τα συμπτώματα σχετίζονται με την ηλικία, σκέφτηκα ότι ήρθε το τέλος της ζωής μου. Ήμουν κουρασμένος από αυτόν τον κόσμο και ευχόμουν μόνο ένα απλό εγκεφαλικό να τελειώσει αυτές τις ταπεινώσεις. Δεν μου πέρασε ποτέ από το μυαλό ότι μπορεί να εμφανιστεί ένα θαύμα και να με σώσει από αυτόν τον εφιάλτη. Αλλά αυτό ενώνεται. Τώρα ο διάβολος των δεκαεπτά κιλών έχει εξαφανιστεί (η επιστολογράφος ξεχνά ότι το αρχικό της σώμα έχει συσσωρεύσει δεκαεπτά κιλά φρέσκων και υγιών κυττάρων κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ωμής διατροφής, δηλαδή ο διάβολος δεν ήταν δεκαεπτά κιλά, αλλά τριάντα τέσσερα κιλά και ίσως ακόμη περισσότερα) και περπατώ από τη μια άκρη της πόλης στην άλλη άκρη της πόλης με πραγματικό βάρος εξήντα τεσσάρων κιλών και ανεβαίνω τα 132 σκαλιά του κονιακοποιείου με βαριές αποσκευές στην κόρη της αδερφής μου που είναι στην κλινική εκεί και επειδή εργάτες και οι γιατροί του εκεί είναι απολύτως εξοικειωμένοι με την προηγούμενη κατάστασή μου, ξαφνιάζονται.

Ειδικά όταν μου παίρνουν την πίεση και βλέπουν δεκατρείς αντί για δεκαεννιά. Αυτό θα τους κάνει να αλλάξουν γνώμη και στην πραγματικότητα η αλήθεια κερδίζει. Ετοιμάζω νόστιμο ωμό vegan φαγητό στο σπίτι μου και τους το παίρνω, τρώνε και λέω: "Ο Hovannessian στέλνει τα βιβλία του σε όλο τον κόσμο δωρεάν. Επίσης αντιμετωπίζω τους ανθρώπους με ωμό φαγητό, φάτε όσο θέλετε". Εδώ και δέκα μήνες ζω μέσα σε αυτή την ευτυχία...

Θέλω να πω λίγα λόγια για την αποτοξίνωση μου. Ο πόνος των ασθενειών μου ήταν τόσο έντονος που δεν ένιωθα τις πρώτες αντιδράσεις αποτοξίνωσης, μόνο που όσο έτρωγα τόσο δεν χόρταινα. Ένα κόκκινο εξάνθημα εμφανίστηκε στην αριστερή πλευρά του σώματός μου, το οποίο ήταν επίσης επώδυνο, αλλά σύντομα επιλύθηκε. Το δέρμα μου ξηράνθηκε σε ορισμένα σημεία, φαγούρα, πιτυρίδα και βελτιώθηκε. Το χρώμα των ούρων μου ήταν άλλοτε έντονο κόκκινο και άλλοτε λευκό και παχύρρευστο, αλλά τώρα είναι καθαρό σαν το νερό. Είχα μερικούς έντονους πονοκεφάλους που βελτιώθηκαν από μόνοι τους. Από την πρώτη μέρα του ωμού φαγητού, ξέχασα ότι υπάρχει φάρμακο σε αυτόν τον κόσμο. Δεν μπορώ να το πιστέψω

Τα λευκά μου μαλλιά έχουν γίνει γκρίζα τώρα και ανακτούν το αρχικό τους χρώμα».

Επιστολή Νο 12 - 7 Μαΐου 1971

«Έχω τόσα πολλά νέα που δεν ξέρω από πού να αρχίσω και πού να τελειώσω. Μια μέρα πήγα στο νοσοκομείο για διοικητικές εργασίες, είδα μια γυναίκα γιατρό να κρατάει το βιβλίο σου στο χέρι της, μαζεύοντας πολλούς άλλους γιατρούς γύρω της και εξηγώντας με ενθουσιασμό πώς ο κουνιάδος της σώθηκε από τη σοβαρή νεφρική νόσο από τον ωμό βιγκανισμό. Στη συνέχεια είπε: "Το γράμμα της πεθεράς της Οφέλιας Χαμπαρσουμιάν υπάρχει επίσης σε αυτό το βιβλίο." Φαίνεται ότι δεν Δεν με ξέρεις. Κοίταξα το βιβλίο και είδα ότι ήταν μια φωτοτυπία του ίδιου βιβλίου που είχα υπογράψει και είχα δώσει σε ανθρώπους. Επειδή το βιβλίο σας είναι πολύ σπάνιο, θα φωτοτυπηθεί για να το χρησιμοποιήσουν περισσότεροι άνθρωποι. Όταν αυτό ο γιατρός με αναγνώρισε, μου ζήτησε να πάω να δω έναν ασθενή μια μέρα.Πήγα την ημέρα που είχαμε φτιάξει.
Ο πρώην ασθενής ονόματι Ozonian, πλέον υγιής, είχε οργανώσει ένα πλούσιο πάρτι. Είναι κτηνίατρος, η γυναίκα του γιατρός, ο αδερφός του καθηγητής πανεπιστημίου, η γυναίκα του επίσης γιατρός, αρκετοί δημοσιογράφοι και μερικοί νέοι ωμοφάγοι μαζεύτηκαν μαζί. Ο Δρ Abajian από το Kirovakan, εισήλθε με αρκετούς νέους οπαδούς που τρώνε ωμά.

Ο Ozonian έγραψε ένα γράμμα στην παλιά σας διεύθυνση πριν από ένα χρόνο όταν ήταν βαριά άρρωστος, αλλά νομίζω ότι δεν έφτασε σε εσάς. Αυτή η επιστολή είναι τόσο ενδιαφέρουσα και πολύτιμη που την αντιγράφω και σας τη στέλνω. Όπως μπορείτε να δείτε στην επιστολή, ήταν τόσο άρρωστος πριν από ένα χρόνο που ήταν απογοητευμένοι μαζί του, αλλά τώρα κάνει τη δουλειά του με απόλυτη υγεία.
Επιστολή των Οζωνών:

«Δεν ξέρω σε ποια γλώσσα να εκφράσω την έκπληξή μου και τον σεβασμό μου για εσάς που είστε ο μεγαλύτερος φιλάνθρωπος και ο μεγαλύτερος επιστήμονας αυτής της εποχής. Αν και ως αποτέλεσμα της νεφρικής μου νόσου, είμαι τόσο αδύναμος που δεν μπορώ να γράψω λίγα λόγια ακόμα και στους πιο στενούς μου συγγενείς, αλλά σου γράφω με όλη μου χαρά. Είσαι ο μόνος άνθρωπος σε όλο τον κόσμο που μπορώ να γράψω, αλλά δεν μπορώ να μην γράψω. Ο αδερφός μου έφερε το βιβλίο σου και επέμενε ότι Το διάβασα, κάθισα στο κρεβάτι για να μην τον προσβάλω και άρχισα απρόθυμα να διαβάζω το βιβλίο που ήταν σκισμένο από την υπερβολική ανάγνωση· αλλά δεν μπορούσα να εγκαταλείψω αυτό το μαγευτικό βιβλίο.

γιατί η κοφτερή και παθιασμένη γλώσσα του, καθώς και οι βαθιές και σιδερένιες σκέψεις σου, μάγεψαν όλη μου την ύπαρξη. Ήταν ο τραγικός θάνατος αυτών των παιδιών που σας έστειλε στα κρυμμένα κελάρια του επιστημονικού ωκεανού αναζητώντας την αλήθεια. Η βαθιά θλίψη σας έκανε να γίνετε ο ήλιος της βιολογίας. Γι' αυτό, η ανθρωπότητα είναι υπόχρεη στα δύο παιδιά σας και τα ονόματά τους θα μείνουν για πάντα στη μνήμη των εθνών. Αφού διάβασα το βιβλίο σας, έμεινα αμέσως ωμά και χωρίς να περιμένω το θεραπευτικό αποτέλεσμα, εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου. Επειδή ήμουν σίγουρος για την αλήθεια των δηλώσεών σου. Επειδή είμαι κτηνίατρος και είμαι πολύ εξοικειωμένος με τη βιολογία, θα μπορούσα να καταλάβω καλύτερα το μεγαλείο των λόγων σας. Όλες οι ιδέες της βιολογικής επιστήμης, που ήταν βαθιά ριζωμένες στον εγκέφαλό μου για δεκαετίες, άλλαξαν σε μια μέρα. Είμαι σίγουρος ότι το μέλλον θα υποκλιθεί μπροστά στο μεγαλείο σου, γιατί καμία μεγάλη ανακάλυψη δεν έχει κρυφτεί ποτέ. Είμαι 40 χρονών. Έχω χρόνια νεφρίτιδα, η κατάστασή μου είναι πολύ σοβαρή. Το άζωτο στο αίμα μου είναι 65-90 και δεν κατεβαίνει.

Ξαπλωμένη στο κρεβάτι, αναπνέω μόνο για σένα, είμαι σίγουρος ότι θα είμαι καλά. Θα είμαι υπόχρεος στη μητέρα μου που με γέννησε και σε σένα για τη συνέχεια της ζωής μου, για πάντα...»

Μια άλλη ενδιαφέρουσα είδηση: ένας από τους δημοσιογράφους του περιοδικού "Science & Life" ήρθε στο Ερεβάν από τη Μόσχα για να πραγματοποιήσει έρευνα σχετικά με την ανάπτυξη των ζωντανών πλασμάτων.

Στο σπίτι ενός ωμοφάγου ρεπόρτερ έχουν μαζευτεί αρκετοί γιατροί και έμπειροι ωμοφάγοι και έχει γράψει αναφορά. Με αναζήτησε και στις 15 Νοεμβρίου 1971 η επιστολή με αριθμό 13 (είχα γράψει αναλυτική επιστολή στον εκδότη της εφημερίδας «Avangard») προφανώς είχε αποτέλεσμα, γιατί ενημερώθηκα τηλεφωνικά ότι ειδικός σε παθήσεις του πεπτικού συστήματος, ο καθηγητής Jivan Shmavonyan , ήθελε να συναντήσει εμένα και κάποιους άλλους ωμοφάγους. Τι θα μπορούσα να κάνω από το να κάνω ένα πάρτι για τους δραστήριους ωμοφάγους. Λίγες μέρες πριν το πάρτι, πήρα άδεια από το γραφείο και χωρίς καμία αμηχανία, προσπάθησα να στήσω ένα τραπέζι που θα ήταν καινούργιο και για τους ζωντανούς.

Ωμό ψωμί, μπισκότα, μπασάκ, καθώς και διάφορες ωμές μαρμελάδες από φύλλα λουλουδιών, σπόρους ροδιού, ακόμα και από πράσινα καρύδια που φτιάχνω κάθε χρόνο την άνοιξη, αλλά και με διάφορες σαλάτες, είχα στολίσει

τρία μεγάλα τραπέζια τόσο πολύ που είναι δύσκολο να πω. Για λίγο κανείς δεν τολμούσε να αγγίξει τις τρεις μεγάλες τούρτες που λάμπει το όνομά σου. Τελικά το έκοψα και το έπαιξα. Το τραπέζι γκρίνιαζε από το βάρος των φρούτων και του χυμού φρούτων!



Η αδερφή του Aterhov (Siranush BabaKhanian) φαίνεται στη μέση, στα αριστερά της ο καθηγητής Shmavonyan και ο Haikanush Ter Hovannessian στέκεται πίσω της.

Η συνάντηση ορίστηκε στις 24 Οκτωβρίου 1971 στις 16:00. Δύο ώρες νωρίτερα, έστειλα να βρουν την αδερφή σου για να της δώσουν τα χέρια οι πρώτοι αφίξεις ως εκπρόσωπος σου. Πρώτα απ' όλα μπήκε ο ίδιος ο αξιότιμος καθηγητής και μου έσφιξε το χέρι και με τα δύο του χέρια με ένα χαμογελαστό πρόσωπο και συνάντησε την αδερφή σου με μεγάλο σεβασμό. Σε μια άλλη στιγμή όλοι οι ωμοφάγοι καλεσμένοι ήταν γιατροί, καθηγητές πανεπιστημίου, δημοσιογράφοι, δάσκαλοι κ.λπ., μπήκαν περίπου σαράντα πέντε άτομα ταυτόχρονα. Σοκαρίστηκα, ακριβώς τότε ο Δρ Abajian έφτασε στο αυτοκίνητό του με τέσσερις ευκίνητες και χαρούμενες κυρίες από το Kirovakan. Αρχικά μίλησε για τις ασθένειές του και σας έστειλε την ευγνωμοσύνη του που απαλλαγείτε από αυτές τις ασθένειες και ευχήθηκε τα καλύτερα για εσάς και την υγεία σας.

Στη συνέχεια όλοι οι ζωντανοί έδωσαν ομιλία ο ένας μετά τον άλλο και έδωσαν λεπτομερή εξήγηση για τις ασθένειες του παρελθόντος και την τρέχουσα υγεία. Ο καθηγητής καθόταν ήσυχος, άκουγε προσεκτικά και έκανε σημειώσεις στο τετράδιό του. Οι περισσότεροι καλεσμένοι δεν τον γνώριζαν, όταν σηκώθηκε όρθιος και παρουσιάστηκε αφού τελείωσαν οι αναφορές των ζωντανών,

όλοι κάθισαν και άρχισαν να ακούνε σιωπηλά. Άρχισε να μιλάει αργά για τις προθέσεις και τα σχέδιά του.



Ένας από τους καθηγητές του πανεπιστημίου διαβάζει την επιστολή του Hovannessian. Ο γιατρός Abajian κάθεται στην αριστερή του πλευρά.

Είπε: «Ο Hovannessian έχει κάνει πραγματικά σπουδαία δουλειά. Ιστορία δείχνει ότι οι περισσότεροι διάσημοι επιστήμονες προέρχονταν από απλούς ανθρώπους. Αν και ο Hovannessian δεν είναι γιατρός, αλλά με την ανακάλυψή του, στέκεται πάνω από τους γιατρούς και έχει το δικαίωμα να είναι επιστήμονας. Αν και έχει εχθρούς, αλλά η αλήθεια είναι ότι κερδίζει. Όλοι σας είπατε, αναφέρατε, αλλά αυτά τα λόγια παραμένουν μαζί σας. Θα πρέπει να οργανώσετε έναν πληθυσμό, να πάρετε στατιστικά για όλους τους ζωντανούς τρώγοντες, να καθορίσετε ποιες ασθένειες είχαν στο παρελθόν και ποια είναι η κατάστασή τους τώρα και να μας δώσετε αυτά τα έγγραφα". Σύμφωνα με την πρότασή του, επιλέχθηκε μια επιτροπή 15 ατόμων, και το όνομά μου ήταν καταχωρημένο σε αυτό.Αποφασίσαμε να κάνουμε μια τέτοια συνάντηση μια φορά κάθε τρεις μήνες.

Ο καθηγητής είπε ότι σκέφτηκε να ιδρύσει ένα σανατόριο raw-vegan, έγινε επίσης λόγος για την ίδρυση ενός εστιατορίου raw-vegan.
Εν κατακλείδι, με το αίτημα του καθηγητή, παρουσίασα μερικά φωτοαντίγραφα των επιστολών σας, της επιστολής της ινδικής κυβέρνησης, του

το γράμμα που είχα γράψει στον «Avangard», και το γράμμα του Οζονιάν και του Μακαριάν. Έφαγε όλες τις σαλάτες και τα άλλα πιάτα με μεγάλη χαρά και ρώτησε πώς να τα ετοιμάσει. Μοίρασα δέκα αντίγραφα από τις φόρμες σαλάτας που είχα στους καλεσμένους. Αυτή δεν είναι μια από τις εκδόσεις που σας έστειλα, αυτή είναι ολοκαίνουργια και πλήρης.

Η συνάντηση διήρκησε από τις 16:00 έως τις 21:00. Φεύγοντας, ο καθηγητής έδωσε μια από τις κάρτες του σε εμένα και μια άλλη στον Siranoush και μας ζήτησε να είμαστε πάντα σε επαφή μαζί του. Είπε στον Siranoush: "Θέλω πραγματικά να δω τον αδερφό σου, να συμβουλευτώ και να ετοιμάσω από κοινού ένα αποτελεσματικό σχέδιο για να φτάσω σύντομα στον προορισμό. Είναι δύσκολο να πάρεις άδεια να ταξιδέψεις στο εξωτερικό. Γράψε στον αδελφό σου, ίσως μπορεί να χρησιμοποιήσει την επιρροή του να ετοιμάσω μια πρόσκληση"

Διεύθυνση καθηγητή: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan.”

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Επιστολή από την κυβέρνηση της Ινδίας:

Ινδική Υπηρεσία Πληροφοριών - TS Kanwar

Τεχεράνη, 4 Ιανουαρίου 1971, Πρεσβεία της Ινδίας. συνεργάτης Τύπου

«Όπως πληροφορηθήκαμε, έχετε εκδώσει ένα βιβλίο με τον τίτλο «Ωμοφαγία». Μπορείτε να ενημερώσετε ότι η κυβέρνηση της Ινδίας έχει ορίσει μια επιτροπή λήψης αποφάσεων για το Nature Cure, η οποία διεξάγει μελέτες για την πρόοδο και την ανάπτυξη του Nature Cure.
Το βιβλίο σας δόθηκε σε αυτήν την επιτροπή, η οποία το αναγνωρίζει και πιστεύει ότι θα ήταν μια καλή δουλειά. Επομένως, το Υπουργείο Υγείας και Οικογενειακού Προγραμματισμού της Ινδίας σκέφτεται να πουλήσει αυτό το τεράστιο βιβλίο φτηνά (μόνο πέντε ρουπίες) για να το διανείμει. Δεν θα επωφεληθούν από την πώληση αυτής της έκδοσης.

Θα ήμασταν πολύ ευγνώμονες εάν παραχωρούσατε ευγενικά την άδεια η κυβέρνηση της Ινδίας να εκδώσει αυτό το βιβλίο στα αγγλικά και σε άλλες δώδεκα τοπικές γλώσσες.

Επίσης, ενημερώστε μας εάν αυτό το βιβλίο έχει ενημερωθεί από το Έκδοση 1967. Ή θέλετε να το τροποποιήσετε στο εγγύς μέλλον;

Ως εκ τούτου, θα είμαστε ευγνώμονες εάν έχουμε την απαραίτητη άδεια για να μπορέσουμε να δημοσιεύσουμε αυτό το βιβλίο στην Ινδία».

TS Kanwar.

Είναι το πιο δραστήριο ίδρυμα υγείας στην Ινδία, το οποίο ιδρύθηκε το 1964 από τον Μαχάτμα Γκάντι. Διανέμουν τακτικά τα βιβλία και τα δελτία μου στην Ινδία. Το Υπουργείο Υγείας της Ινδίας έχει εισαχθεί στο βιβλίο μου από αυτό το ίδρυμα. Ακολουθούν μερικά μέρη από τις επιστολές που μου έγραψε ο διευθυντής αυτού του ιδρύματος:

«Είχα διαβάσει για σένα πριν από πέντε χρόνια στο British Vegetarian Magazine, το οποίο δεν έδωσα ιδιαίτερη σημασία και σχεδόν το είχα ξεχάσει· Μέχρι τον περασμένο μήνα, μια Μεξικανή που διατηρεί ένα ιατρείο εκεί έμεινε μαζί μας για τρεις εβδομάδες και μίλησε με θετικά λόγια για ωμό φαγητό. Από τότε, προσπαθώ ανυπόμονα να επικοινωνήσω μαζί σας και να παραγγείλω ένα βιβλίο, αλλά πώς θα μπορούσα να βρω τη διεύθυνσή σας; Αλλά πριν από λίγες μέρες ήρθαν σε εμάς δύο άτομα που τρώνε ωμά τρόφιμα για πέντε χρόνια και μου έδωσαν το δικό σας Αυτό το ινστιτούτο ιδρύθηκε από τον Γκάντι και είχα την τύχη να δουλέψω εκεί για δέκα χρόνια τα τελευταία χρόνια της ζωής του.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, Ινδία

Πρόεδρος της Ισραηλινής Vegan Society, αρχισυντάκτης του "Nature and Περιοδικό Υγεία:

«Ευχαριστούμε πολύ για τα δελτία που στείλατε, προσπαθούμε να τα πάρουμε σε όσους θέλουν να τα χρησιμοποιήσουν περισσότερο. Έχουμε πουλήσει εκατό τόμους από τα βιβλία σας μέχρι τώρα. Σε μια μικρή χώρα όπου το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού δεν γνωρίζει αγγλικά, η πώληση τόσων βιβλίων είναι πραγματικά μεγάλη επιτυχία. Σας στέλνω ένα εξώφυλλο του περιοδικού «Φύση και Υγεία» (TEVA UBRIUT), στο οποίο είναι τυπωμένη και η όμορφη φωτογραφία της εξάχρονης Αναχίτ. Τώρα ετοιμάζω ένα άρθρο για να τυπώσω με μια φωτογραφία της δωδεκάχρονης Αναχίτ».

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Ισραήλ

Αυτός ο γιατρός είναι ο πρόεδρος της British Vegetarian Society, ο οποίος έχει πρακτική στο Λονδίνο, και αφού διάβασε το βιβλίο μου, ήταν

πείθεται και δίνει τη διεύθυνσή μου στους ασθενείς της και συνταγογραφεί το βιβλίο ωμής διατροφής. Η παρακάτω επιστολή το αποδεικνύει:

"Διάβασα το βιβλίο σας για την ωμή τροφή. Ο Δρ Lato συνταγογραφούσε μια δίαιτα με ωμές τροφές για να θεραπεύσω τον καρκίνο μου. Μου έδωσε τη διεύθυνσή σας για να παραγγείλω το βιβλίο από αυτό. Θα στείλω δέκα δολάρια ταχυδρομικώς και παρακαλώ στείλτε μου τρία βιβλία και έξι δελτία».

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Λονδίνο, W. 2

Κυρία VERA STANLEY ALDER:

«Αγαπητέ ένδοξε φίλε, διάβασα προσεκτικά το βιβλίο σου δύο φορές και το ένιωσα αυτό το βιβλίο θα εγκαινιάσει μια νέα εποχή για την ανθρωπότητα. Είναι πολύ απαραίτητο να βάλουμε αυτό το βιβλίο μπροστά στα μάτια των ανθρώπων ώστε επιτέλους να υπάρξει μια γενική ζωντάνια στον κόσμο. Είσαι μια ιδιοφυΐα που μπόρεσε να αναγνωρίσει την απλή και τέλεια αλήθεια και να την εξηγήσει πιο σωστά από όλους τους διατροφολόγους των οποίων τα βιβλία έχω διαβάσει μέχρι τώρα.

Εδώ και χρόνια τονίζω στους ανθρώπους ότι ο άνθρωπος είναι φρουτοφάγος και έτσι θα λυθούν τα προβλήματα του κόσμου και θα δημιουργηθεί ένας χρυσός κόσμος. Το μότο σου («μην μαγειρεύεις») εξαλείφει όλους τους λόγους, τα μέτρα, τα μέτρο, με μια απλή και βασική παραγγελία. Θα εξαλείψετε τα στατιστικά και ούτω καθεξής που έχουν συζητηθεί μέχρι τώρα, και στη θέση τους θα παρέχετε στους ανθρώπους πραγματική υγεία και ευτυχία.
Η ανακάλυψή σας, όπως και η ανακάλυψη του ηλεκτρισμού, είναι έργο μιας ιδιοφυΐας, και ίσως οι άνθρωποι που σας καταλαβαίνουν να είναι επίσης ιδιοφυΐες.

Θα κάνω ό,τι χρειάζεται για να κάνω το βιβλίο σας διάσημο. Αυτή τη στιγμή επιμελούμαι ένα βιβλίο, γράφω ένα άλλο βιβλίο και δίνω διαλέξεις. Οι μέρες είναι πολύ μικρές για να κάνεις αυτά τα πράγματα. Τώρα η κατάσταση στον κόσμο είναι κρίσιμη, αλλά ο σύζυγός μου και εγώ είμαστε ενθαρρυμένοι, από την άποψη ότι γνωρίζουμε ότι εσείς και η δουλειά σας και η επιτυχία σας είστε ακόμα σε αυτόν τον κόσμο. Παρακαλώ αποδεχτείτε ότι είμαστε πολύ κοντά σας.

Σας στέλνω ένα από τα βιβλία μου. «Είμαστε vegan εδώ και χρόνια, δεν καπνίζουμε και δεν πίνουμε αλκοόλ και τώρα ο σύζυγός μου και εγώ χρησιμοποιούμε τη μέθοδό σας».

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, Λονδίνο.

ESSENCE OF HEALTH» Highest Health and Life Law Publishers:

29 Απριλίου 1968:

"Έλαβα το βιβλίο σας. Όχι μόνο θεωρώ ότι αυτό το βιβλίο είναι εξαιρετικό, αλλά ταιριάζει απόλυτα με τις σκέψεις, τις πράξεις και τα γραπτά μου. Τώρα εκδίδουμε ένα περιοδικό που ονομάζεται «ΟΥΣΙΑ ΥΓΕΙΑΣ». Εκτός από την έκδοση αυτού του περιοδικού και τα προσωπικά μου βιβλία, θέλω να πουλάω ξένα βιβλία που δείχνουν στους ανθρώπους τον σωστό δρόμο. Για τον σκοπό αυτό, είναι βέβαιο ότι το βιβλίο σας θα πρέπει να συμπεριληφθεί στα βιβλία μου, γι' αυτό σας παρακαλώ να με ενημερώσετε για τους όρους της έκπτωσης χονδρικής».

24 Μαΐου 1968:

"Είμαι στην ευχάριστη θέση να σας στείλω μια επιταγή 82,5 $ για πενήντα τόμους βιβλίων με ακατέργαστα τρόφιμα. Εάν είστε πρόθυμοι να μας δώσετε τα δικαιώματα να εκτυπώσουμε το βιβλίο, θα το δεχτούμε ευχαρίστως. Έχουμε όλα τα εργαλεία για να το δημοσιεύσουμε."

Box 2821, Durban, Νότια Αφρική.

DAULAT RAM ΔΗΜΟΣΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗ:

«Θα εκπλαγείτε όταν λάβετε αυτήν την επιστολή· πιστέψτε με, αφού είδαν το βιβλίο σας, όλα τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου αυτού του ινστιτούτου όχι μόνο επηρεάστηκαν βαθιά, αλλά και εντελώς πεπεισμένα ότι μόνο μέσω της ωμής τροφής μπορεί να σωθεί ο πληθυσμός από Όλες οι ασθένειες. Η κοινότητά μας είναι ένας φιλανθρωπικός οργανισμός. Αποφασίσαμε να εφαρμόσουμε κίνημα ωμής τροφής στην Ινδία. Εάν μας επιτρέψετε να εκτυπώσουμε το βιβλίο σας στα αγγλικά και στις τοπικές γλώσσες, θα διανείμουμε πρώτα δέκα χιλιάδες αντίτυπα δωρεάν. Θα επικοινωνήστε και με το Υπουργείο Υγείας για να εξετάσουν και αυτό το θέμα στις δραστηριότητές τους Αποφασίσαμε να αποδείξουμε την αλήθεια και στα νοσοκομεία.

Γνωρίζουμε ότι η φιλοσοφία σας έχει τους αντιπάλους της όσον αφορά τα προσωπικά συμφέροντα, αλλά σε μια χώρα όπως η Ινδία, όπου το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού είναι φτωχό και πεινασμένο, η ωμή τροφή θα βρει το κατάλληλο έδαφος και θα προκαλέσει εκατομμύρια ανθρώπους που ως αποτέλεσμα μαγειρεμένο φαγητό και συνήθειες και λάθος έθιμα υποφέρουν, σώζονται. «Αργότερα, όταν το βιβλίο σου είναι

δημοσιεύεται και το αποτέλεσμα έχει επιτευχθεί, θα στείλουμε μια πρόσκληση να έρθετε στην Ινδία με την οικογένειά σας και να δείτε το αποτέλεσμα με τα μάτια σας».

Krishan Mohan, Αντιπρόεδρος. 17- B, Asaf Ali Rd. Νέο Δελχί

Αφού έλαβα την επιστολή από την πρεσβεία της Ινδίας, αποφάσισα να προσπαθήσω ξανά και να ενημερώσω τις αρχές της χώρας μας για αυτή τη νίκη. Πρώτα, έγραψα την ακόλουθη επιστολή στον MohamadReza Shah Pahlavi, επισυνάπτοντας έναν τόμο περσικών, αγγλικών και αρμενικών βιβλίων στο Αυτοκρατορικό Γραφείο.
Το γράμμα:

«Είμαι περήφανος που σας μεταφέρω τα εξαιρετικά χαρούμενα νέα που μπορεί να είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς στην αρχή.

Ως αποτέλεσμα των τριάντα χρόνων προσπαθειών, μελετών, ερευνών και εμπειριών μου, σήμερα έχει αποδειχθεί οπωσδήποτε ότι τα αίτια όλων των ασθενειών προκαλούνται από την κατανάλωση μαγειρεμένων φαγητών, χημικών και άλλων νεκρών ουσιών που οι άνθρωποι εν αγνοία τους βάζουν στο σώμα τους. Πείστηκα γι' αυτό όταν έχασα δύο αγαπημένα μου παιδιά, το ένα στα δέκα και το άλλο στα δεκατέσσερα, ως αποτέλεσμα της συνταγογράφησης «αποτελεσματικών» φαρμάκων και «ενισχυτικών» τροφών από διάσημους γιατρούς. Ένα αναλυτικό βιβλίο που είχα γράψει στα αρμενικά τυπώθηκε και εκδόθηκε το 1960, στη συνέχεια για να ενημερώσω τους Πέρσες συμπατριώτες/άντρες μου το 1963, δημοσίευσα προσωρινά ένα μικρό φυλλάδιο στα περσικά, αντίγραφο του οποίου παρουσίασα ταυτόχρονα. Το αναφερόμενο βιβλίο έγινε αντιληπτό από τον κ. Pahlbod, Υπουργό Πολιτισμού και Τεχνών. Με κάλεσε και μετά από αρκετές συναντήσεις με σύστησε στον Δρ.

Abbas Nafisi, Γενικός Γραμματέας του Red Lion and Sun. Ο κ. Δρ. Abbas Nafisi και ο Dr. Abolqasem Nafisi, ο επικεφαλής του Μαιευτηρίου Khaje Nouri, άρεσαν τις ιδέες και τις απόψεις μου και υποσχέθηκαν κάθε είδους βοήθεια και συνεργασία. Για τους σκοπούς των προκαταρκτικών ερευνών σχετικά με την ωμή τροφή, με εισήγαγαν στο Ορφανοτροφείο Nemooneh και στον Νούμερο Ένα Νηπιαγωγείο και στο Νοσοκομείο Παίδων Bahrami. Δυστυχώς, συνάντησα κάποιες δυσκολίες εκεί, γιατί χρειάστηκε να διαχωριστούν ορισμένοι γιατροί και υπάλληλοι από παλιές λάθος ιδέες και να εξοικειωθούν οι σκέψεις τους με νέες ιδέες, επομένως, λόγω της αναβολής της εργασίας, οι προσπάθειές μου παρέμειναν άκαρπες και εγκατέλειψα προσωρινά την επιδίωξη το θέμα. Φυσικά, με μεγάλη

λυπάμαι, ειδικά επειδή παρατήρησα από κοντά τις βλαβερές συνέπειες των λανθασμένων διατροφικών τους συνηθειών.

Βασικά, οι διαχειριστές των αναφερόμενων ιδρυμάτων καθώς και όλοι οι γιατροί δεν έδωσαν σημασία στην πραγματική επίδραση της νεκρής τροφής και τάιζαν μόνο μαγειρευτά και μη ζωτικά τρόφιμα σε όλους τους ασθενείς, όπως εστιατόρια, που προκαλούν ασθένειες 100%. Μετά την απουσία επιτυχίας στη χώρα μου, αποφάσισα να εκφράσω τις ιδέες μου σε επιστήμονες ξένων χωρών, ώστε ίσως με αυτόν τον τρόπο να αποκτήσω έγκυρα και αδιαμφισβήτητα στοιχεία για να εφαρμόσω το σχέδιό μου στην πατρίδα μου. Τώρα που ήρθε η ώρα, νιώθω ότι είναι ιερό μου καθήκον να μεταφέρω αυτή τη σημαντική πληροφορία σε εσάς που δείξατε την πρόθεσή σας στον κόσμο με τη λευκή επανάσταση του σάχη και του λαού.

Το αγγλικό βιβλίο μου τυπώθηκε και εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1963 και πουλήθηκε. Στη συνέχεια, το 1965, εξέδωσα το δεύτερο βιβλίο στην αρμενική γλώσσα και δύο χρόνια αργότερα μετέφρασα το ίδιο βιβλίο στα αγγλικά, με το οποίο σας έστειλα το καθένα από αυτά. Με προσωπικά μου μέσα και πόρους έστειλα δέκα χιλιάδες τόμους από αυτά τα βιβλία και περίπου μισό εκατομμύριο δωρεάν φυλλάδια σε πολιτικούς ξένων χωρών, σε εφημερίδες, ιδρύματα, πανεπιστήμια κ.λπ. Και φέτος, τύπωσα δέκα χιλιάδες φυλλάδια στην αρμενική γλώσσα για να τα δώσω στους ανθρώπους δωρεάν. Το αποτέλεσμα αυτών των δραστηριοτήτων ήταν ότι σήμερα στις χώρες του κόσμου, ειδικά στην Αμερική, την Ινδία και την Αρμενία, υπάρχουν εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι που είναι Raw-Vegan, οι περισσότεροι από αυτούς ήταν ασθενείς που ήταν απογοητευμένοι από τους γιατρούς, και τώρα συνεχίζουν τη ζωή τους με απόλυτη υγεία. Λαμβάνω χιλιάδες ευχαριστήρια γράμματα από αυτούς. Σχεδόν όλοι οι βίγκαν και οι φυσιοπαθείς γιατροί και άλλα προοδευτικά ιδρύματα υγείας διαδίδουν τα βιβλία και τα φυλλάδιά μου και ξεκινούν εκτενείς διαφημίσεις για τον ακατέργαστο βιγκανισμό. Δημοσιεύουν τις ανακοινώσεις μου στις εφημερίδες τους, φτιάχνουν σανατόρια για ωμό βιγκανισμό. Στο Μεξικό, ιδρύεται ένα ορφανοτροφείο ακατέργαστων τροφίμων. Το βιβλίο μου μεταφράζεται στα Ισπανικά στην Αργεντινή και στα Χίντι στο Δελχί και αυτή τη στιγμή τυπώνεται. Το BBC παρουσίασε το βιβλίο μου στην τηλεόραση και διάβασε μέρη του στον κόσμο. Φιλάνθρωποι γιατροί σε Ευρώπη, Αμερική κ.λπ. δίνουν τη διεύθυνσή μου σε «αθεράπευτους» ασθενείς και συνιστούν να διαβάσουν το

βιβλίο ωμής κατανάλωσης. Οι βιολόγοι της Ακαδημίας του Yerevan υπερασπίζονται και υποστηρίζουν τις απόψεις μου στο μηνιαίο περιοδικό "Science & Technics".

Δεδομένου ότι το μεγάλο βιβλίο μου στα αρμενικά εκδόθηκε πριν από δέκα χρόνια, το Ο αριθμός των ωμοφάγων στο Ερεβάν αυξήθηκε. Συνάπτουν σχέσεις μεταξύ τους και οργανώνουν πάρτι και γιορτές με βάση την ωμή κατανάλωση. Πολλοί γιατροί βρίσκονται επίσης ανάμεσα σε αυτούς τους ωμοφάγους. Ο επικεφαλής και καθηγητής του τμήματος διατροφής του Πανεπιστημίου του Ερεβάν διοργανώνει διαλέξεις για την ωμή διατροφή και σε αυτές τις συγκεντρώσεις, άνθρωποι που έχουν σωθεί από σοβαρές ασθένειες δίνουν τις αναφορές τους.

Για παράδειγμα, μια γυναίκα γιατρός που έπασχε από παράλυση και ήταν ανίκανος να κινηθεί για τέσσερα χρόνια, σηκώθηκε όρθιος μετά από δεκατέσσερις μήνες ωμής τροφής και τώρα είναι σε τέλεια υγεία. Ένα άλλο ενδιαφέρον παράδειγμα: ένας από τους συγγενείς μου, ένας νεαρός άνδρας είκοσι οκτώ ετών, έπασχε από νευρική αδυναμία και μετά βίας μπορούσε να κουνήσει τα χέρια και τα πόδια του. Δεν έδωσε σημασία στις δωρεάν οδηγίες μου, ταξίδεψε στην Ευρώπη τρεις φορές και ξόδεψε περισσότερα από ένα εκατομμύριο ριάλ μέχρι που τελικά έλαβε το βιβλίο ωμοφαγίας στη Λωζάνη από έναν διάσημο νευρολόγο που είχε διαβάσει το βιβλίο μου και γνώρισε την αλήθεια. Επέστρεψε στην Τεχεράνη.

Υπάρχουν χιλιάδες παρόμοια έγγραφα στον σχετικό φάκελο και εγώ είμαι έτοιμος να τα παρουσιάσω σε οποιοδήποτε διορισμένο άτομο . Εξάλλου, η μεγαλύτερη επιτυχία που μου ήρθε πρόσφατα είναι ότι η κυβέρνηση της Ινδίας αναγνώρισε επίσημα το βιβλίο μου ως χρήσιμο και αποφάσισε να το εκδώσει και να συστήσει την ανάγνωσή του στους ανθρώπους της Ινδίας, ώστε να μπορούν να ακολουθήσουν τις οδηγίες του βιβλίου . και να σωθείς από αρρώστιες, φτώχεια και πείνα.

Σήμερα είναι σίγουρα αποδεδειγμένο ότι όσοι αποφεύγουν την κατανάλωση των μαγειρεμένων φαγητών, των δηλητηριωδών φαρμάκων και άλλων νεκρών ουσιών είναι απαλλαγμένα από όλες τις ασθένειες, ελαφριές ή βαριές, όπως εμφράγματα, καρκίνο, διαβήτη, μολυσματικές ασθένειες, κρυολογήματα. κλπ αποθηκεύονται. Τα διαθέσιμα έγγραφα αποδεικνύουν καλά ότι καθώς ανοίγουν νέα νοσοκομεία, ο αριθμός των ασθενών αυξάνεται αναλογικά. Επειδή τα νοσοκομεία, τα φαρμακεία και οι κουζίνες είναι η πηγή των εστιών ασθενειών. Επομένως, δεν χρειάζεται να χτιστούν νέα νοσοκομεία, αλλά πρέπει να δημιουργηθούν συνθήκες ώστε τα νοσοκομεία να μένουν χωρίς ασθενείς και να κλείνουν το ένα μετά το άλλο, και

αυτή η κατάσταση είναι μόνο στην αλλαγή του τρόπου που τρώνε οι άνθρωποι. Σε αντίθεση με ό,τι πιστεύουν μερικοί, είναι πολύ εύκολο να γίνει αυτό.

Καθώς η κυβέρνηση της Ινδίας αποφάσισε, πρώτα απ 'όλα, είναι απαραίτητο να συστήσει στο έθνος να διαβάσει το βιβλίο της ωμής τροφής και δεύτερον, θα πρέπει να ανακοινωθεί επίσημα ότι το μαγείρεμα είναι μια αφύσικη και μη ζωτική πράξη. Θα πρέπει να υπάρχει ένα όριο στις ψευδείς και παραπλανητικές διαφημίσεις νεκρών τροφίμων, δηλητηριωδών φαρμάκων και χημικών βιταμινών.
Αντί να διανέμουν δηλητηριώδη φάρμακα στους αγρότες, οι αξιωματικοί του Health Corps μπορούν να τους διδάξουν πώς να καλλιεργούν από μερικά ζωντανά λαχανικά. και φύτρωσε σιτάρι, παρασκεύασε νόστιμα και φθηνά υγιεινά τρόφιμα ή πώς μπορεί ένας άνθρωπος να χορτάσει πλήρως το σώμα του με δύο ριάλια ζωντανό σιτάρι, δύο ριάλια χουρμάδες και δύο ριάλια λαχανικά και να ζήσει χωρίς ασθένεια.
Μέσω του Τύπου, του ραδιοφώνου και της τηλεόρασης, είναι δυνατό να προειδοποιηθούν και να συνταγογραφηθούν στο έθνος για τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, την παρασκευή ζωντανών και πραγματικά αναζωογονητικών φυσικών τροφών. Τα νοσοκομεία μπορούν σταδιακά να μετατραπούν σε σανατόρια. Ο τρόπος διατροφής των βρεφονηπιακών σταθμών, των ορφανοτροφείων και των νοσοκομείων θα πρέπει σταδιακά να γίνει υποχρεωτικός ωμό-βίγκαν. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι μεταφέρουν αυτά τα σανατόρια στα σπίτια τους και γίνονται γιατροί του εαυτού τους. Σύντομα τα νοσοκομεία θα αδειάσουν από ασθενείς και θα κλείνουν το ένα μετά το άλλο. Σταδιακά θα μειωθεί η κατανάλωση κάθε είδους καπνού, ποτών, κρέατος, ψαριών και άλλων επιβλαβών ουσιών.

Αμύγδαλα, φιστίκια, χουρμάδες, σταφίδες και τέτοια πολύτιμα είδη διατροφής και πολλά άλλα φρούτα και λαχανικά εξάγονται σε άλλες χώρες στις χαμηλότερες τιμές, αυτό πρέπει να σταματήσει και να μην γίνει καμία εξαγωγή. Έτσι, τα τρόφιμα που καλλιεργούνται εδώ θα καταναλωθούν από τους δικούς μας ανθρώπους και ως αποτέλεσμα, το βιοτικό επίπεδο των ανθρώπων θα ανέβει και η αρνητική τους στάση θα μειωθεί. Οι κλοπές, τα εγκλήματα και η πλαστογραφία θα εξαφανιστούν. Αυτό, που στην αρχή φαίνεται αδύνατο, θα γίνει πραγματικότητα στην πατρίδα μας μέσα σε λίγα χρόνια.

Δεν πρέπει να δίνουμε προσοχή στις παράλογες, λανθασμένες και λανθασμένες αντιλήψεις ορισμένων φιλόχριστων και αδίστακτων γιατρών, γιατί όχι μόνο δεν μπόρεσαν να βρουν το παραμικρό φάρμακο για την πρόληψη ασθενειών με τους ισχυρισμούς τους, αλλά και με τις λάθος πράξεις τους και

λάθη είχαν προκαλέσει την εξάπλωση αυτών των ασθενειών. Η απάντηση σε όλες αυτές τις συζητήσεις είναι μόνο το οριστικό αποτέλεσμα δουλειάς και δράσης. Εάν το αποτέλεσμα που προέκυψε στην οικογένειά μου δεν είναι αρκετό για αυτούς, καθώς και μεταξύ των ωμόφαγων που είναι διάσπαρτοι σε άλλες χώρες, εάν έχω αρκετές διευκολύνσεις και μέσα, είμαι έτοιμος να αποδείξω και να αποδείξω την αλήθεια του ισχυρισμού μου με δράση σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Το αίτημά μου είναι να διαβάσετε υπομονετικά τα βιβλία και τις προκηρύξεις που σας έχω στείλει στα αγγλικά».

«Προς την παρουσία του μεγαλύτερου σωτήρα της ανθρωπότητας από τη φτώχεια και τις ασθένειες:

Είμαι απόστρατος αξιωματικός του Αυτοκρατορικού Στρατού, που συνταξιοδοτήθηκα με δεκαοκτώ χρόνια και τρεις μήνες πείρα λόγω υπέρμετρης παχυσαρκίας το έτος 1344 (Περσικό ηλιακό ημερολόγιο) σύμφωνα με απόφαση του Ιατρικού Συμβουλίου του Στρατού σύμφωνα με το αρχείο μου. σοβαρές ασθένειες που κανονίστηκε. Πριν συνταξιοδοτηθώ για λίγο για να θεραπεύσω την παχυσαρκία μου, που είχα πάρει γύρω στα 125 κιλά, συνταγογραφήθηκαν χάπια αδυνατίσματος όπως το Metrical και τα έπαιρνα, με αποτέλεσμα το βάρος μου να φτάσει τα 150 κιλά και να αυξάνεται συνεχώς. Μέχρι που στερήθηκα εντελώς τη δύναμη να εργαστώ. Μετά, συνταγογραφώντας βιταμίνες, κεμπάπ και άλλες τροφές, έπαθα και άσθμα. Αποφασίστηκε να με συνταξιοδοτήσουν, δηλαδή χωρίς επιδόματα, δηλαδή με ελλιπή μισθό. Εκείνη την ώρα που με βασάνιζε το άσθμα, με έστειλαν στο αλλεργιολογικό τμήμα του νοσοκομείου Νο 502 του στρατού και μου έκαναν δεκαοκτώ τύπους ενέσεις στα χέρια, και κάθε μια από αυτές που πρήστηκε, μου είπαν ότι είσαι αλλεργικοί σε αυτά τα πράγματα, φυσικά όλα πρήστηκαν, αλλά δύο-τρεις τα εξέτασαν μόλις η αναφορά δεν ήταν άδεια και είπαν ότι είστε αλλεργικός σε αυτά και πρέπει να κάνετε ενέσεις τρεις φορές την εβδομάδα. Ως αποτέλεσμα, έπαθα καρδιακό άσθμα και συνταγογραφώντας άλλα χάπια όπως Valium, σιρόπια μαστού και θανατηφόρα φάρμακα, τα νεφρά μου απέτυχαν και έντονοι κοιλιακοί πόνοι. Μετά το βάρος μου αυξήθηκε από τα 160 κιλά και πάλι παίρνοντας τα ισχυρά δισκία κορτέν που μου είχε συνταγογραφήσει ο γιατρός, έπαχαινα κάθε μέρα και έπαθα τη λεγόμενη παχυσαρκία της Courtney και με έστειλαν ξανά με φορείο.

στον θάλαμο του ίδιου νοσοκομείου για αιώνια νοσηλεία! Μετά την εγχείρηση ομφαλοκήλης, ο γιατρός μου είπε ότι άδειασα τριάντα εκατομμύρια μονάδες πενικιλίνης στο στομάχι σου. Τώρα καταλαβαίνω ότι με αυτή την πενικιλίνη, είχα φτάσει στο κατώφλι του θανάτου. Εκείνη την εποχή, η μικρή μου κόρη είχε ρευματισμούς στην καρδιά και έπρεπε να κάνει ένεση ένα εκατομμύριο διακόσια πενικιλίνη (Penador) κάθε εβδομάδα μέχρι τα 18. Από την άλλη, τα πόδια του μικρού μου γιου ήταν στραβά από τα πλάγια και έπασχε από τόσο - που ονομάζεται ραχίτιδα. Η σύζυγός μου, που πάσχει από φτώχεια και πολλές ασθένειες εμένα και τα παιδιά μου, κατέθεσε μήνυση στο δικαστήριο οικογενειακής υποστήριξης και ζήτησε διατροφή και δεν μπορούσα να πληρώσω διατροφή λόγω του χαμηλού μισθού μου, τη χώρισα, που σημαίνει ότι τη σώζω. από αυτή τη μίζερη ζωή. Έμεινα με πέντε άρρωστα και ορφανά παιδιά. Καθημερινά, όταν πήγαινα στους γιατρούς με βιβλιάρια ασφάλισης υγείας, ένα μεγάλο μέρος των βιβλιαρίων γέμιζε και ένα μεγάλο ποσό του μισθού μου υπεξαιρέθηκε με τη μορφή επισκέψεων, ΗΚΓ και αμοιβών εργαστηρίου. Θα έχανα επίσης μέρος του μισθού μου για το ασφαλιστικό franchise. Μέχρι που ο λογιστής του σχολείου του παιδιού μου, που παρατήρησε την κατάστασή μου, μου πρότεινε το βιβλίο ωμής διατροφής. Διάβασα αυτό το βιβλίο με πλήρη ενθουσιασμό και αποδέχτηκα το περιεχόμενό του και μαζί με τα παιδιά μου αρχίσαμε να τρώμε 100% ωμό vegan. Μέσα σε λίγες μέρες το άσθμα μου ξεκαθάρισε. Έπειτα η κατάσταση της κόρης μου βελτιώθηκε σταδιακά και τα πόδια του μικρού μου γιου ίσιωσαν και συνέχισα τα νιάτα μου. Μέσα σε έξι μήνες, το βάρος μου μειώθηκε από περίπου 160 σε 70 κιλά. Σε αυτό το διάστημα, τρώγοντας εντελώς ωμά, έχω ξαναβρεί τη ζωή και τη φρεσκάδα ενός παιδιού και έχω ορκιστεί στον εαυτό μου ότι δεν θα αγγίξω ποτέ θανατηφόρο φαγητό. Στο βιβλίο σου οφείλω τη σωτηρία μου από την ατυχία».



Ο κ. Akbar Tofangchi- No. 11, Alley Khazaei, γειτονιά Arabians, Naser Khosrow Street, Τεχεράνη.

Ο συγγραφέας αυτής της επιστολής είναι μια κυρία που έρχεται στους Raw Vegans της Τεχεράνης κλαμπ κάθε μέρα μετά τη δουλειά της και μας βοηθά στο κλαμπ, και μερικές φορές τραβάει ακόμη και μερικά βίντεο από τα έργα του συλλόγου:

«Πώς ξεπέρασα τον καρκίνο με τον ακατέργαστο

βιγκανισμό: Σύντομα θα γιορτάσω τη δεύτερη επέτειό μου από την ωμοφαγία. Μόλις πριν από δύο χρόνια, όταν ο πόνος μου από τον καρκίνο αυξανόταν σε ένταση, γνώρισα ένα βιβλίο ωμών τροφίμων που άλλαξε εντελώς τη ζωή μου. Στην πραγματικότητα, αυτό το βιβλίο μου έσωσε τη ζωή.

Στις 2533/2/21 (Περσικό αυτοκρατορικό ημερολόγιο) ένιωσα κάτι περίεργο στο δεξί μου στήθος. Λίγο αναστατωμένος, πήγα στο γιατρό, αλλά η ακτινογραφία δεν έδειξε κάτι ασυνήθιστο. Μετά από δύο μήνες, ο πόνος άρχισε και σύντομα επιδεινώθηκε. Ξεκίνησαν οι επισκέψεις σε γιατρούς για θεραπεία.

Στις 2533/6/25 με την άδειά μου έγινε χειρουργείο. Όταν ανέκτησα τις αισθήσεις μου, παρατήρησα ότι το δεξί μου στήθος είχε εξαφανιστεί, το δεξί μου χέρι ήταν μουδιασμένο.

Η διάθεσή μου δεν άλλαξε πολύ μέχρι που στις 2535/1/5, όταν ένιωσα πόνο στον αριστερό μου μηρό, πήγα σε αρκετούς γιατρούς και αφού έβγαλα αρκετές φωτογραφίες, διέγνωσαν καρκίνο των οστών και παρήγγειλαν

ηλεκτρονική αναφορά οστεοτομίας από το κεφάλι μέχρι τα νύχια. λάβω Σε μια άλλη χειρουργική επέμβαση για την πρόληψη της εξέλιξης της νόσου, αφαιρέθηκαν επίσης η μήτρα και οι ωοθήκες μου. Πέρασαν σαράντα μέρες... οι γιατροί είπαν να πάω ξανά στο νοσοκομείο. Αποφάσισα να πάω στο εξωτερικό και να συνεχίσω τη θεραπεία εκεί. Πήγα στο Ισραήλ. Αφού αφαίρεσαν το δεξί μου στήθος, έβγαζαν φωτογραφίες του πνεύμονα και του συκωτιού μου κάθε τρεις μήνες. Πολλή ακτινοβολία διαπέρασε το σώμα μου. Με περιποιήθηκαν με κοβάλτιο για σαράντα συνεδρίες, σε κάθε συνεδρία έβαζαν κοβάλτιο από τη μια πλευρά για τρία λεπτά και από την άλλη για τρία λεπτά.

Στο Ισραήλ άρχισαν πάλι να βγάζουν φωτογραφίες και ακτινογραφίες, έβγαλαν φωτογραφίες τη βρογχοκήλη μου, την οποία είχα χειρουργήσει πριν από χρόνια.

Τέλος, ο γιατρός μου εξήγησε την όλη διαδικασία και είπε: "Σου αφαίρεσαν το στήθος αργά, αυτή η ασθένεια προσβάλλει τρία μέρη του σώματος, τους πνεύμονες, το συκώτι και τα οστά. Έχεις προχωρημένο καρκίνο των οστών. Το κεφάλι του μηριαίου οστού σου έχει γίνει τόσο λεπτό ότι αναρωτιέμαι πώς δεν έσπασε ενώ καθόμουν στην καρέκλα του αεροπλάνου;»

Στο Ισραήλ, έδωσαν δεκαπέντε συνεδρίες κοβαλτίου. Επέστρεψα στην Τεχεράνη με μια βαλίτσα γεμάτη φωτογραφίες, γράμματα, συνταγές και οδηγίες. Έκανα χημειοθεραπεία για μια εβδομάδα στην Τεχεράνη και από τις επτά το πρωί έως τις δύο το μεσημέρι μου έβαζαν αλάτι στο κεφάλι. Επειδή σταμάτησαν τις ορμόνες, το σωματικό μου βάρος αυξήθηκε από εξήντα οκτώ κιλά σε ογδόντα τρία κιλά. Προέβλεψαν μάλιστα ότι θα μου πέσουν τα μαλλιά και θα έβγαζα γένια και μουστάκι. Μια μέρα, όταν ήθελα να πάρω μια κάψουλα, όταν διάβασα το φυλλάδιο, είδα ότι γράφτηκε ότι αυτό το φάρμακο έχει έως και δώδεκα αρνητικά αποτελέσματα και πιθανώς θάνατο. Αλλά ήμουν ακόμα ζωντανός και έτσι αποφάσισα να σταματήσω να ενοχλώ τον εαυτό μου.

Δέκα μήνες αργότερα, συνέβη η πιο σημαντική αλλαγή στη ζωή μου. Όταν ένας από τους φίλους μου, ο οποίος ήταν ο ίδιος παράλυτος, μου είπε ότι ένιωθε πολύ καλύτερα μετά από ένα μήνα που ήταν raw vegan, αποφάσισα να γίνω κι εγώ ωμός vegan. Την επόμενη μέρα, πήγα στο κλαμπ των raw vegans με ένα άρρωστο και απογοητευμένο σώμα για να μάθω τη μέθοδο διατροφής τους. Έφαγα μισό ωμό και μισό μαγειρεμένο για λίγες μέρες, με ενθάρρυναν όλο και περισσότερο και τελικά έγινα ένα

απόλυτος ωμοφάγος. Τρώγοντας ωμά τον πρώτο μήνα, έγινε ένα θαύμα στο σώμα μου. Οι τρίχες των φρυδιών μου, που είχαν πέσει εντελώς, άρχισαν να ξαναβγαίνουν. Είχα περισσότερη ενέργεια για να περπατήσω, η όρασή μου βελτιώθηκε και ένιωσα αναζωογονημένος. Μια μέρα έπεσα από τις σκάλες στο μαρμάρινο πάτωμα του κεντρικού ασφαλιστικού γραφείου. Ένιωθα ότι θα είχα παραλύσει. Με αυτούς τους δύο μήνες ωμής τροφής, υπήρξαν τόσες πολλές αλλαγές στο σώμα μου που όταν ξαναβγάλανε φωτογραφίες τη λεκάνη και τα πόδια μου, ο γιατρός είπε: «Τα οστά σου είναι πιο υγιή από τα δικά μου». Δεν είχαν μείνει ίχνη από εκείνες τις βαθιές πληγές στο σώμα μου. Έχω κρατήσει όλα τα έγγραφα και τις φωτογραφίες πριν και μετά το ωμό φαγητό. Σήμερα, μετά από δύο χρόνια ωμού βιγκανισμού, έχω αλλάξει εντελώς. Δεν πήρα κανένα φάρμακο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Το δεξί μου χέρι, που ήταν τελείως μουδιασμένο μετά το χειρουργείο, επανήλθε στο φυσιολογικό. Το σώμα μου που ήταν γεμάτο σπυράκια κάτω από το δέρμα μετά τη χημειοθεραπεία και πονούσε έντονα, έγινε καλύτερα και τα σπυράκια εξαφανίστηκαν. Σε αυτό το διάστημα έχασα είκοσι κιλά. Τώρα δουλεύω οκτώ ώρες την ημέρα και είμαι πολύ δραστήρια στον ελεύθερο χρόνο μου. Ελπίζω να περάσω το χρόνο μου με υγεία και χαρά σε αυτή τη νέα ζωή».



Maryam Neshan BarJan, Γεννήθηκε στις 25 Ιουλίου 1931 - Τεχεράνη

***

Αυτές και χιλιάδες άλλες επιστολές που ελήφθησαν από ωμοφάγους διαφόρων εθνικοτήτων σε όλο τον κόσμο αποδεικνύουν ότι όσοι ασθενείς σταματούν τη χρήση ναρκωτικών και μαγειρεμένων φαγητών θεραπεύονται αμέσως και αμετάβλητα από κάθε είδους ασθένεια μια για πάντα.

Η εφημερίδα «AVANGUARD», που εκδίδεται στο Ερεβάν, την πρωτεύουσα της Αρμενίας, γράφει σε ένα από τα τεύχη της (1964, αρ. 98): «Μερικοί μηχανικοί, μουσικοί και ζωγράφοι, όλοι
οι οποίοι είναι μαθητευόμενοι, έχουν γίνει ωμοφάγοι. Σας διαβεβαιώνουν ότι αισθάνονται τόσο ανάλαφροι και υγιείς που δεν ιδρώνουν και δεν αισθάνονται τους παλμούς της καρδιάς τους».

Το περιοδικό της Μόσχας με τίτλο "SCIENCE AND LIFE" εξομολογείται
Το τεύχος Μαρτίου του 1965 αναφέρει ότι υπάρχουν πολλοί ωμοφάγοι μεταξύ των αναγνωστών του, που έχουν θεραπευτεί από διάφορες ασθένειες και έχουν ενημερώσει τους εκδότες για τις πλήρεις λεπτομέρειες της ανάρρωσής τους.

Υπό τις συνθήκες αυτές δεν μπορεί κανείς να καταλάβει γιατί οι βιολόγοι και οι άλλες αρμόδιες αρχές δεν λαμβάνουν ενεργά μέτρα για την εφαρμογή των αρχών της ωμής κατανάλωσης. Γιατί διστάζουν όταν έχει βρεθεί ο τρόπος για να φτάσουν στον τελικό τους στόχο να απελευθερώσουν την ανθρωπότητα από ασθένειες και να εξασφαλίσουν μια ευτυχισμένη ζωή για όλους; Αν το επιλέξουν, μπορούν να θεραπεύσουν κάθε άρρωστο μέσα σε δύο μήνες και να αδειάσουν τα νοσοκομεία από τους ασθενείς τους. Είναι καθήκον κάθε ευγενούς ανθρώπου να τους ρωτήσει εάν επιθυμούν να επιτύχουν αυτόν τον στόχο ή όχι.

Δηλώνω πανηγυρικά σε όλο τον κόσμο ότι ΕΦΕΜΕΝΑ Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΚΑΙ Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΘΑ ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΩΣ ΤΑ ΠΙΟ ΑΝΘΑΡΔΙΚΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ, ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΑ

ΠΡΟΚΑΛΕΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ.

***



Ο πανέμορφος 7χρονος λευκός σκύλος, ο Τζάκι ζει μαζί μας ως ωμός βίγκαν από την πρώτη στιγμή της ζωής του.

Τώρα αποδεικνύεται εύκολα ότι η κρεατοφαγία είναι αφύσικη ακόμα και για άλλους ζώα και δεν έχουμε αληθινά σαρκοφάγα. Η Τζάκι είναι συνηθισμένη στο φαγητό που τρώμε από τη γέννησή του. Το μεγαλύτερο μέρος του φαγητού του αποτελείται από σιτάρι, χουρμάδες, σταφίδες, φιστίκια, σαλάτες και διάφορα φρούτα, όλα αυτά σε ζωντανή (ωμό) μορφή, γιατί στο σπίτι μας δεν υπάρχει ούτε ένα γραμμάριο νεκρό φαγητό. Αυτός ο σκύλος τρώει ακόμη και κρεμμύδια και ραπανάκια με μεγάλη επιθυμία. Όταν τον βγάζουμε έξω από την πόλη, βόσκει σαν αρνί στα καταπράσινα λιβάδια. Σε σύγκριση με άλλα σκυλιά, αυτός ο σκύλος είναι εξαιρετικά υγιής, φρέσκος και γεμάτος ενέργεια. Αν θέλουμε να συνηθίσουμε τα λιοντάρια, τις λεοπαρδάλεις και τους λύκους να τρώνε φυτά όπως αυτός ο σκύλος, μετά από μερικές γενιές θα εγκαταλείψουν εντελώς την αγριότητα τους και θα γίνουν ήρεμοι και θα μπορούν να ζήσουν μαζί με άλλα ζώα όπως οι αγελάδες. Αλλά αντίθετα, δεν μπορούμε ποτέ να συνηθίσουμε τις αγελάδες να τρώνε κρέας.

Τι πρέπει να αποφεύγεται;

Τα αποξηραμένα φρούτα που έχουν υποστεί επεξεργασία με θείο ή αιχμηρό νερό ή με άλλες χημικές ουσίες δεν πρέπει να καταναλώνεται, γιατί δεν έχει θρεπτική αξία και είναι μόνο μια δηλητηριώδης ουσία, ώστε να μην την πλησιάζουν ακόμη και σκουλήκια. Δεν πρέπει να καταναλώνετε αυτό το ελαιόλαδο που έχει φιλτραριστεί με χημικά και δεν έχει το φυσικό του χρώμα ή οσμή και γεύση

και έχει χάσει τη θρεπτική του αξία. Οι αλατισμένες ελιές, τα αγγουράκια τουρσί και τα τουρσιά που παρασκευάζονται με αλάτι ή ξύδι δεν θεωρούνται ζωντανά και φυσικά τρόφιμα. Επίσης, το ξύδι, το κρασί και τέτοια φαγώσιμα που έχουν επιστρέψει από την αρχική και φυσική τους κατάσταση δεν έχουν καμία θρεπτική αξία. Το αλάτι παρασκευάζεται επίσης με τρόπο που ζεσταίνεται και είναι επιβλαβές, εκτός από το ότι το αλάτι που χρειάζεται ο οργανισμός, υπάρχει στα φρούτα και τα λαχανικά. Μην χρησιμοποιείτε υπερμαγγανικό ή άλλα απολυμαντικά για το πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών.

Αποφύγετε τα ζεστά δωμάτια, τα ζεστά ρούχα και τον βρώμικο αέρα. Μην χρησιμοποιείτε σαπούνι ή σαμπουάν, περιέχουν χημικές ουσίες που είναι επιβλαβείς για το δέρμα και το σώμα. Κάντε ένα ντους όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Οι ωμοί βίγκαν δεν τρώνε αφύσικα, μαγειρευτά, κρεατικά και λιπαρά φαγητά διψάς πολύ. Δεν καταναλώνει άχρηστες θερμίδες για να σβήσει με κρύο νερό, δεν ιδρώνει για να γεμίσει τη θέση του με νερό. Επιπλέον, οι φυσικές τροφές έχουν αρκετό νερό μαζί τους. Η φύση έχει παραγάγει φυσικές τροφές με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι γεμάτες νερό το καλοκαίρι και χαμηλή σε νερό το χειμώνα. Όταν ένας ωμοφάγος διψάει, ξεδιψάει τρώγοντας ένα αγγούρι ή μια ντομάτα ή ένα φλιτζάνι χυμό φρούτων ή καθαρό νερό πηγής. Για το σκοπό αυτό και για να προσθέσουμε νερό στην κομπόστα κ.λπ., κάθε ζωντανό πλάσμα θα πρέπει να ετοιμάζει ένα ή δύο ποτήρια νερό πηγής καθημερινά. Κατ' αρχήν, ένας ζωντανός δεν πρέπει να αφήνει χημικές ή τοξικές ουσίες στο σώμα του, ακόμα κι αν η ποσότητα είναι πολύ μικρή. είναι ότι δεν πρέπει να πίνει νερό βρύσης. Αυτό το νερό έχει χλώριο και φθόριο, και όσο λίγο κι αν είναι, επειδή έχει τη δύναμη να σκοτώνει τα μικρόβια, έχει και τη δύναμη να βλάπτει τα κύτταρα του ανθρώπινου σώματος. Τα ανθρώπινα κύτταρα είναι επίσης ευαίσθητα όπως τα μικρόβια, επίσης γρήγορα δηλητηριάζονται και αποτυγχάνουν, έντονες επικρίσεις ακούγονται σε όλο τον κόσμο για αυτή τη λάθος πρακτική. Μερικοί άνθρωποι υποτιμούν αυτή τη δηλητηρίαση, παίρνουν αυτό το νερό της βρύσης, προσθέτουν μερικές νέες χημικές ουσίες και δηλητήρια σε αυτό, το κάνουν διαφορετικά χρώματα και το αποκαλούν μη αλκοολούχα ποτά.

Μια φορά το μήνα φέρνουμε μερικές κανάτες με νερό από την πηγή Βανάκ της Τεχεράνης που είναι κοντά μας και το χρησιμοποιούμε. Υπάρχει τεράστια διαφορά μεταξύ της γεύσης και της μυρωδιάς του νερού της πηγής και του νερού της βρύσης.

Οι ψεκασμοί και τα χημικά λιπάσματα είναι μια από τις άσοφες ενέργειες των «πολιτισμένων» ανθρώπων αυτής της εποχής. Οι άπληστοι άνθρωποι δηλητηριάζουν τη γη με

χημικά λιπάσματα και αυξάνουν τεχνητά την ποσότητα του προϊόντος και αντ' αυτού μειώνουν την ποιότητά του. ψεκάζουν τα φρούτα και τα λαχανικά όταν είναι ώριμα και τα πωλούν αμέσως στους ανθρώπους. Αργότερα, ο ίδιος ο γιατρός, που εφηύρε αυτόν τον ψεκασμό, βλέπει το κακό αποτέλεσμα της δουλειάς του και αντί να το σταματήσει, απαγορεύει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Τώρα που η κατάσταση είναι έτσι, οι άνθρωποι δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το κακό του ψεκασμού ως δικαιολογία και μαγειρέψτε φρούτα και λαχανικά. Γιατί αν ο ψεκασμός καταστρέφει την αξία του προϊόντος για παράδειγμα κατά 10%, το μαγείρεμα καταστρέφει την αξία κατά 100% και ταυτόχρονα, παράγει πολύ περισσότερο δηλητήριο στα νεκρά τρόφιμα από τον ψεκασμό. Οι άνθρωποι πρέπει να πλένουν καλά αυτές τις δηλητηριασμένες τροφές και ταυτόχρονα να καταπολεμούν αυτήν την απάνθρωπη πρακτική. Τώρα οι φωνές των ανθρώπων υψώνονται από όλο τον κόσμο. Δημιουργούν συλλόγους, τυπώνουν περιοδικά και ανοίγουν ειδικά καταστήματα και σανατόρια και πανσιόν για να ταΐσουν τους ανθρώπους με τρόφιμα που έχουν παραχθεί χωρίς χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα. Μερικοί από τους ξένους οπαδούς μου, αγοράζουν μια γη για να έχουν έναν ιδιωτικό κήπο και να παρέχουν τις ανάγκες τους σε φρούτα και λαχανικά χωρίς χημικά λιπάσματα και να ζουν με πραγματική ελευθερία.

Περιπέτεια του Συνδέσμου RawVegans της Τεχεράνης Αποφάσισα να μεταφράσω και να

εκδόσω το βιβλίο μου στα γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά και αραβικά και επίσης να φτιάξω βιβλία με πολύ ενδιαφέροντα γράμματα και να επεκτείνω την παγκόσμια δραστηριότητά μου, αλλά φίλοι και ωμοφαγάδες επέμειναν να ιδρύσω ένα κλαμπ στην Τεχεράνη . Μαζί με κάποιους ιδρυτές συγκεντρώσαμε ένα χρηματικό ποσό μεταξύ μας, ετοιμάσαμε ένα καταστατικό και ξεκινήσαμε τις εργασίες. Έδωσα τα δύο μεγάλα δωμάτιά μου στο ισόγειο του σπιτιού μου με νερό, ηλεκτρισμό και τηλέφωνο δωρεάν στο κλαμπ και πέρασα δυόμισι χρόνια στη διαχείριση του κλαμπ και του raw vegan εστιατορίου. Μάζεψα μέλη που ήταν πιστά στη φιλοσοφία μου και στο σύνταγμα της κοινότητάς μας και ήταν ενεργά, βοήθησαν, οργάνωσαν φιλικές συναντήσεις, μίλησα για τα αποτελέσματα που είχαν από την κατανάλωση ωμού, μάζευαν δώρα και αστειεύονταν σαν μεγάλη οικογένεια και σε αυτό τρόπο που συγκεντρώσαμε περίπου 900 μέλη.

Ένα χρόνο μετά τη σύσταση της ομάδας, ο κ. Τζαβάντ Ραμεζάνι, που ήταν βαριά άρρωστος και οι γιατροί του είχαν κόψει το στομάχι και

δωδεκαδάκτυλο και έκανε αλλαγές στο στομάχι του, ήρθε στο κλαμπ πεθαίνοντας (σύμφωνα με όσα είπε) και έγινε μέλος, έγινε ωμοφάγος και σώθηκε από τον θάνατο. Ενδιαφέρθηκε πολύ για τις δραστηριότητες της κοινότητας και εξελέγη μέλος του διοικητικού συμβουλίου. Δυστυχώς, δεν μπόρεσε ποτέ να καταλάβει τη βαθιά και απλή φιλοσοφία του ακατέργαστου βιγκανισμού. Μερικές φορές έλεγε: «Η σκέψη μου δεν έχει φτάσει ακόμα στο μυαλό του Aterhov, μπορεί να φτάσει εκεί μια μέρα». Τις μέρες αυτές τις περίμενα χρόνια, αλλά μάταια. Ο κ. Ραμεζάνι είπε: «Ο Ατέρχοφ δεν πρέπει να επιτίθεται στους γιατρούς και την ιατρική επιστήμη και να καταδικάζει τις λάθος δραστηριότητές τους». Αλλά δεν είχα αυτή τη γνώμη και ήθελα να πω την αλήθεια στον κόσμο.

Όταν οι δραστηριότητες του συλλόγου ευημερούσαν λίγο, άδειασα τον πρώτο όροφο του σπιτιού μου, πρόσθεσα στα προηγούμενα δωμάτια με το ένα τρίτο του ενοικίου που πρόσφεραν οι μεσίτες και τα έδωσα στο κλαμπ (το μισό σπίτι ανήκει στο δικό μου γυναίκα.δεν παίρνω ενοίκιο από το μισό μου). Με δικά μου έξοδα, άνοιξα μια ειδική πόρτα στο δρόμο και έφτιαξα ένα υπόγειο 30 κυβικών μέτρων για αποθήκευση, τα μέλη της κοινότητας δεν έκαναν τακτικές συνεδριάσεις, ορίσαμε ένα διοικητικό συμβούλιο μεταξύ ορισμένων από τα ενεργά μέλη και για για να αποδείξω στον κ. Ραμεζάνη ότι κάνει λάθος στις απόψεις του, τον άφησα να επιλέξει μόνος του το διοικητικό συμβούλιο. Επέλεξε τον Dr. Mohammad Kaar (Καθηγητής Ιατρικού Πανεπιστημίου της Τεχεράνης) ως Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου. Αυτός ο γιατρός έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο "Raw Vegetarianism" γεμάτο παράλογες και ανούσιες εργαστηριακές φόρμουλες και έχασε τον χρόνο του κοινού με άχρηστες διαλέξεις. Σύντομα δημιούργησε σάλο στο κλαμπ ότι έπρεπε να τον αποβάλουμε από την ιδιότητα μέλους σύμφωνα με το άρθρο 29 του καταστατικού του συλλόγου. Πήγε με κάποιους ομοϊδεάτες του, επένδυσε και άνοιξε μια λέσχη που ονομάζεται "Scientific Raw Vegetarianism" στην οδό Υπουργών, ο καθένας έχασε 40 ή 50 χιλιάδες δολάρια και το έκλεισε, κάποιοι επίσης μετάνιωσαν για τη δουλειά τους και ξαναγίνονταν στο κλαμπ μας. Ο κ. Ραμεζάνης δεν διδάχθηκε από τη λάθος ενέργειά του, αλλά αντίθετα, αντί για έναν γιατρό, έφερε άλλους δύο-τρεις γιατρούς στο κλαμπ για να δώσουν λόγο.

Αν είχαν δεχτεί τα λόγια μου που είχα γράψει πριν από χρόνια στο βιβλίο Raw-Eating, οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που πέθαναν τα τελευταία χρόνια θα ζούσαν τώρα. Για παράδειγμα, ο Δρ. Iqbal, επικεφαλής του ιατρικού συστήματος,

που με παρέδωσε στο δικαστήριο για να τιμωρηθώ, αλλά ο ίδιος τιμωρήθηκε στην πραγματική ζωή και πέθανε. Ευτυχώς, το δικαστήριο απέρριψε την καταγγελία του ιατρικού συστήματος ως αβάσιμη και έκρινε υπέρ μου. Το ιατρικό σύστημα ισχυρίστηκε ότι παρεμβαίνω στην ιατρική «επιστήμη», αλλά δεν έχω τίποτα να κάνω μαζί τους, απλώς δείχνω τον δρόμο των φύσεων και αυτός ο σωστός δρόμος θα κρατήσει τους ανθρώπους υγιείς και θα τους θεραπεύσει, και ως αποτέλεσμα, Ο τρόπος εισοδήματος των γιατρών είναι μπλοκαρισμένος, αλλά σε κανέναν επιχειρηματία δεν αρέσει η επιχείρησή του να καταστρέφεται! Στο βιβλίο «Raw-Eating» στο οποίο ερμηνεύεται η φιλοσοφία της ωμής τροφής και με την καθοδήγηση αυτού του βιβλίου διαμορφώνεται η κοινωνία των raw vegans, αναφέρονται κάποια βασικά σημεία που αποδεικνύουν το λάθος και το βλαβερό της ιατρικής επιστήμης.

Βασίζομαι πολύ στη ροή αυτού του συνδέσμου και του συλλόγου γιατί το έχω για να αποδείξω πώς έχασα όλο μου τον χρόνο για έξι χρόνια, έμεινα μακριά από παγκόσμιες δραστηριότητες, δούλεψα σκληρά και ξόδεψα χρήματα, αλλά όλες αυτές οι προσπάθειες πήγαν χαμένες γιατί μερικοί απατεώνες πήραν την κοινότητα, το κλαμπ και το εστιατόριο με όλη του την περιουσία και έπιπλα από εμένα και τα πραγματικά μέλη της κοινότητας και τα παρέδωσε στους αντιπάλους. Ο κ. Τζαβάντ Ραμεζάνι, ένας σκληρός και λάτρης του χρήματος πλούσιος επιχειρηματίας. Δεν μπορούσε να καταλάβει το βαθύ νόημα της πολύ απλής και εξαιρετικής φιλοσοφίας του raw veganism, αντίθετα με τη γνώμη μου, νόμιζε ότι θα έφτανε στον προορισμό του νωρίτερα μέσω της επιστήμης. Πίστευε τόσο πολύ στη γνώμη του και ήταν τόσο σίγουρος για τον εαυτό του που αποφάσισε να κάνει κάτι για να με διώξει από το κλαμπ και να βάλει τον εαυτό του στη θέση μου και την επιστημονική του φιλοσοφία στη θέση του νόμου της φύσης. Έβαλαν το βιβλίο «Φάε και γίνε όμορφος» του Δρ Majdi αντί για το βιβλίο ωμής διατροφής και αναλαμβάνουν το κλαμπ με τη βοήθεια γιατρών. Για να πετύχει αυτόν τον επικίνδυνο στόχο, χρειάστηκε να χρησιμοποιήσει εκατοντάδες παραβιάσεις, παραβίαση του νόμου, ψέματα, απειλές, εξαναγκασμό, σκηνοθεσία κ.λπ. Πρώτα, προσπάθησε να απομακρύνει τον MohammadReza Mahtabi και τον Manouchehr Safarzadeh (δύο μέλη του διοικητικού συμβουλίου). .

Ο κ. Mahtabi, ένας 28χρονος γεωπόνος μηχανικός που επέζησε από σοβαρή νεφρική νόσο τρώγοντας ωμό φαγητό, βοήθησε στην επισκευή του κλαμπ για αρκετούς μήνες. Ήταν ένας ταλαντούχος νέος που με περηφάνια έκανε όλες τις καλωδιώσεις, τα υδραυλικά, τη βαφή και την ξυλουργική του συλλόγου με τη βοήθεια του

κ. Safarzadeh. Στη συνέχεια διηύθυνε ολόκληρο το κλαμπ και το εστιατόριο για έξι μήνες. Μελέτησε την παρασκευή ωμών σαλατών και έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο «Raw vegan foods, the only human food». Ο κ. Mahtabi ήθελε να ιδρύσει μια γεωργική εταιρεία για την κοινωνία, αλλά το σχέδιό του έμεινε ημιτελές επειδή δεν βρέθηκε η κατάλληλη γη. Ο κύριος Μαχτάμπι δεν είναι πολύ πλούσιος και αν του είχαμε δώσει έναν μικρό μισθό για να διοικήσει τον σύλλογο και τον κρατούσαμε, ο σύλλογός μας δεν θα ήταν σε αυτή την άθλια κατάσταση, αλλά ο κ. Ραμεζάνι παρενοχλήθηκε τόσο πολύ που έφυγε από κοντά μας και είπε στους φίλους του: «Θα πάω, θα φάω μαγειρεμένο και θα πεθάνω». Και έκανε το ίδιο. Πήγε στο Khorramshahr, έπιασε δουλειά στην Keshavarzi bank, έφυγε από το σπίτι, τους φίλους και τους ανθρώπους, έμεινε μόνος, μαγείρεψε, με αποτέλεσμα να εμφανιστεί ξανά η νεφρική του νόσος και να τον σκοτώσει.

Ο κ. Manouchehr Saffarzadeh εργάστηκε σκληρά για τον σύλλογο και βοήθησε, αλλά επειδή καταλάβαινε καλύτερα από όλα τη βαθιά φιλοσοφία του raw veganism και πάντα την υπερασπιζόταν, ήταν επειδή ο κ. Ramezani τον έβλεπε ως εχθρό, με αυτόν τον τρόπο. Το ταμπλό διαλύθηκε. Ο κ. Safarzadeh πήγε στο Shiraz και ο κ. Abulfazl Sadarat πήγε στο Jahrom, κ.
Ο Ramezani και ο κύριος Kayhani έμειναν, ο κύριος Abulfazl Kayhani δεν είναι σημαντικό πρόσωπο, είναι συγγενής του κ. Ramezani και πιστός φίλος του. Ταξίδεψα στο εξωτερικό τρεις ή τέσσερις φορές περίπου αυτό το διάστημα, οι raw vegans με προσκαλούν σε όλο τον κόσμο, θέλουν να με δουν και μερικές φορές πηγαίνω να τους δω. Σε αυτές τις καταστάσεις, ο κ. Ραμεζάνης είδε το πεδίο άδειο και ξεκίνησε τη δικτατορία του. Έχουμε ένα σύνταγμα που συντάχθηκε από έμπειρους νομικούς που έχουν προβλέψει τα πάντα και έχουν ενισχύσει την εξουσία μου να αποτρέπω τέτοιες παραβιάσεις. Όμως ο κ. Ραμεζάνη δεν γνωρίζει το νόμο. Για αυτόν, η επιθυμία του είναι ο νόμος.

Σύμφωνα με τα άρθρα 18, 21, και 29, οι κ. Ραμεζάνη και κ.κ.
Ο Kayhani εκδιώχθηκε νόμιμα από την κοινότητα και κάθε κίνηση που έκαναν εναντίον μου ήταν παράνομη και καταναγκαστική. Αν ήθελα θα μπορούσα να είχα χρησιμοποιήσει έγκαιρα την εξουσία μου, να τους αφαιρέσω και να αναλάβω τη διεύθυνση του συλλόγου, αλλά όσο περίεργο κι αν φαίνεται, είχα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τον κ. Ραμεζάνη για το δραστήριο και δυναμικό του πνεύμα, ιδιαίτερα. ότι ήταν ενεργός και βοηθούσε τον σύλλογο. Είχε οργανώσει ένα σεμινάριο στον κήπο του. Δεν ήθελα να τον στεναχωρήσω. Πάντα περίμενα να δεχτεί το λάθος του και να επιστρέψει κοντά μας.

Ίσως με κορόιδευε και να θεωρούσε τον εαυτό του σοφό γιατί δέχεται την ιατρική επιστήμη, αλλά εγώ όχι. Είπε: «Πρέπει κανείς να χρησιμοποιεί κάθε είδους μέσα και σχέδια για να πολεμήσει». Ο κ. Ramezani έχει διορίσει έναν από τους φίλους και συμμαθητές του, τον κ. Mostaan, ως λογιστή, ο οποίος παίρνει όλα τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν από την πώληση του εστιατορίου, του γραφείου και των μελών στην τράπεζα και τα χύνει στον προσωπικό λογαριασμό του κ. Ramezani. Τι κάνει ο κ. Ραμεζάνης με αυτά τα χρήματα; Κανείς δεν ξέρει και δεν απαντά σε κανέναν. Ο κ. Ραμεζάνη είχε κάνει σφραγίδα? Την Κυριακή και την Τρίτη από τις 16:00 έως τις 20:00 και την Πέμπτη από τις 13:00 έως τις 15:00 οι διαλέξεις και οι ασθενείς εξετάζονταν δωρεάν από γιατρούς και διατροφολόγους. Αυτή τη σφραγίδα βάζει στα φυλλάδια που είχα τυπώσει με δικά μου έξοδα, γιατί ο κ. Ραμεζάνη δεν ξοδεύει χρήματα για διαφημίσεις. Το ιατρικό σύστημα μου παραπονέθηκε ότι παρεμβαίνω στο ιατρικό έργο, τώρα ο κ. Ραμεζάνη το κάνει αυτό.

Ξεκίνησαν τον βελονισμό στο κλαμπ για λίγο? Γυναίκες, παιδιά, μεγάλοι και νέοι, καθισμένοι δίπλα στον τοίχο με βελόνες κολλημένες στα αυτιά, στη μύτη, στα χείλη, στο μέτωπο, στα χέρια και στα γόνατα σαν σιωπηλά αγάλματα! Περίμεναν να πηδήξει η αρρώστια από την άκρη της βελόνας και να τους σώσει!
Τι αστείες σκηνές δεν δημιουργεί η άγνοια των μαγειρεμένων; Ο Δρ Nawab έδωσε ομιλία μέσω του ομιλητή του συλλόγου και ανακοίνωσε ότι δεν συμφωνεί με την άποψη του Hovannessian. Πολύ καλά, κύριε Nawab, αν δεν συμφωνείτε με τη φιλοσοφία μου, τι κάνετε σε αυτό το κλαμπ; Υπάρχουν εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο που είναι ενάντια στη φιλοσοφία του raw veganism, έχουν όλοι το δικαίωμα να μπουν στο δικό μας κλαμπ και να μιλήσουν εναντίον μας; Όταν εξέδωσα ανακοίνωση για αυτές τις εξελίξεις για να ενημερώσω τα μέλη, αυτό εξόργισε τον κ. Ραμεζάνη. Άλλαξε την κλειδαριά στην πόρτα της αυλής, την οποία φτυάρισα μόνος μου και τη φύτεψα με λουλούδια, για να μην μπορώ να μπω στην αυλή να ποτίσω τον κήπο. Η πόρτα του γραφείου μου είναι κλειδωμένη και έπρεπε να ανοίξω μια νέα πόρτα στο γραφείο μου από το διάδρομο. Η πόρτα της εισόδου του κλαμπ από τον διάδρομο είναι επίσης κλειδωμένη από πίσω.

Είχε έρθει η ώρα να εκλεγεί νέο διοικητικό συμβούλιο. ρώτησε ο κ. Ραμεζάνης κάποιοι για να ετοιμάσουν τις προσκλήσεις. Οι προσκλήσεις γράφτηκαν και τοποθετήθηκαν σε φακέλους. Ο κ. Ραμεζάνι πήγε αυτούς τους φακέλους στο σπίτι του για να τους σφραγίσει και να τους αναρτήσει, αλλά ούτε ένας από αυτούς δεν ήταν αναρτημένος, ώστε κανένα

των μελών του εκκλησιάσματος γνώριζε για την εκλογή του νέου διοικητικού συμβουλίου. Τις ημέρες αυτές ο κ. Ραμεζάνη είχε συγκεντρώσει όλα τα έγγραφα των μελών και τα είχε πάει στο σπίτι του. Είχε διατάξει τον κύριο Μόσταaν να μην δεχτεί κανέναν ως μέλος. Αυτό είναι μεγάλο έγκλημα. Ρώτησε κάποιος τον κ. Ραμεζάνη ότι κάποιος κύριος ήθελε να γίνει μέλος, γιατί δεν δέχτηκες; Και εκείνος απάντησε: «Δεν μου άρεσε η εμφάνισή του». Κανένας δικτάτορας στον κόσμο δεν είναι διατεθειμένος να δώσει μια τόσο αγενή απάντηση. Στο σπίτι του ο κ. Ραμεζάνη κάλεσε στη συγκέντρωση φίλους, γνωστούς, γείτονες, συγγενείς και άλλα άτομα και έδωσε στον καθένα από μια κάρτα μέλους για να μπουν στο κλαμπ και να τον ψηφίσουν την ημέρα των εκλογών.

Την καθορισμένη ημέρα των εκλογών μπαίνει στο κλαμπ ο κ. Ραμεζάνη με μια παρέα ψεύτικων υποκριτών ωμοφαγίας και το κείμενο ενός νέου συντάγματος, με νέο όνομα, με νέο κέντρο και με νέα φιλοσοφία, που πέρασε ο κ. Ραμεζάνης στο σπίτι του με μία μόνο «μυστική» ψήφο . Παρουσίασε μια ομάδα γιατρών και άλλους που ο ίδιος είχε επιλέξει με «μυστική» ψηφοφορία και είπε: «Όποιος συμφωνεί, σήκωσε το χέρι του». Αρκετοί μισθοφόροι σήκωσαν έκπληκτοι τα χέρια και ο κ.
Ραμεζάνη ανακοινώνει: «Εγκρίθηκε». Αρκετά πραγματικά μέλη του συλλόγου, διαμαρτυρήθηκαν. Μπήκα στο σύλλογο από το σπίτι μου και ανακοίνωσα ότι ο κ. Ραμεζάνι έχει αρνηθεί την ιδιότητα του μέλους της κοινότητας εδώ και πολύ καιρό, επομένως δεν έχει ούτε δικαίωμα ψήφου ούτε δικαίωμα επιλογής και εκλογής. Αυτές οι εκλογές είναι παράνομες και ψεύτικες. Ο κ. Ραμεζάνη κατέγραψε αυτές τις εκλογές και δεν διαμαρτυρηθήκαμε γιατί αυτός ο νέος σύλλογος δεν έχει σχέση με τον δικό μας. Αυτή είναι μια νέα κοινότητα με νέο όνομα, με νέο σκοπό, με νέα τοποθεσία, με νέο σύνταγμα, με νέα βιβλία, με νέο ιδρυτή και γραμματέα. Ο καθένας είναι ελεύθερος να επιλέξει έναν στόχο για τον εαυτό του, να συγκεντρώσει λίγους ομοϊδεάτες του γύρω του, να σχηματίσει μια κοινωνία και να τον καταχωρήσει. Αλλά στην ιστορία, δεν έχει δει ότι μια παράνομη ομάδα εισέρχεται στον πληθυσμό των αντιπάλων της, οργανώνει ψεύτικες εκλογές για τον εαυτό της, απομακρύνει τους κύριους ιδρυτές της κοινότητας και αρπάζει όλη την περιουσία του αρχικού πληθυσμού. Αυτό είναι σαν αν ο εχθρός πολιορκήσει μια πόλη, λίγοι κάτοικοι της πόλης ανοίγουν την πύλη και παραδίδουν την πόλη στον εχθρό. Η κοινωνία της ωμής διατροφής είναι ενάντια στη λάθος δραστηριότητα των γιατρών. Το άρθρο 17 του Συντάγματος λέει: «Ο αληθ

αρρωσταίνει και δεν χρειάζεται ιατρική περίθαλψη και διαδικασίες». Όσον αφορά τα ατυχήματα και τα ατυχήματα, εκπαιδεύουμε ωμούς vegan χειρουργούς που θα χειρουργούν χωρίς αντιβιοτικά, χωρίς ορό και χωρίς ζωική πρωτεΐνη.

Μου λένε «γιατί διαφωνείς με αυτούς τους γιατρούς που είναι ωμοί τρώει και μιλάει για ωμό φαγητό;» Δεν είναι αλήθεια. Ο Δρ Majdi λέει στους ανθρώπους: «Μερικές φορές μπορείτε να το φάτε μαγειρεμένο, δεν υπάρχει πρόβλημα.» Και τρώει τον εαυτό του, ο Δρ Nawab πιστεύει ότι το ωμό φαγητό πρέπει να ξεκινά στ Από την εμφάνιση και την εμφάνιση του Dr Rashti (ένα από τα νέα μέλη του διοικητικού συμβουλίου), μπορεί να γίνει κατανοητό ότι δεν είναι ωμός vegan. Αυτοί οι γιατροί έχουν κάνει τη λέσχη ακατέργαστων τροφίμων το κέντρο της διαφήμισης και συγκεντρώνουν πελάτες για το γραφείο τους για να αποκτήσουν φήμη. Ο Δρ Nawab έγινε πρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου, ποια θα είναι η προεδρία του; Μόνο που μιλάει για πρωτεΐνες και βιταμίνες μια ώρα την εβδομάδα και τέλος; Ο πρόεδρος θα πρέπει να προεδρεύει των υποθέσεων του συλλόγου.

Αναρωτιέμαι πώς ο Δρ Majdi, ο Δρ Nawab, ο Δρ Rashti και άλλα συμβούλιο μέλη που επέλεξε ο κ. Ramezani, όσο κι αν είναι κατά της φιλοσοφίας μου, πώς συμφώνησαν να συμμετάσχουν σε αυτές τις ψεύτικες εκλογές με αυτή την επαίσχυντη σκηνοθεσία και να απομακρύνουν τον Hovannessian, τον ιδρυτή και μόνιμο γραμματέα του συλλόγου; Αντικατέστησαν τους ιδρυτές, πήραν τον σύλλογο που δημιούργησα και διοικούσα για έξι χρόνια από τα χέρια μου και ανέλαβαν με το ζόρι τον σύλλογο με όλο τον εξοπλισμό και τις εγκαταστάσεις του. Ο σύλλογός μας δεν χρειάζεται «επιστημονικές» διαλέξεις. Όταν δεχόμαστε την εντολή της φύσης «μην τρώτε μαγειρευτά, μην τρώτε τα ζώα, τρώτε ωμά vegan τρόφιμα όσο θέλετε και ό,τι σας αρέσει». Δεν χρειάζεται να ακούσουμε κάτι άλλο.

Ο κ. Ραμεζάνη φαντάζεται τον εαυτό του επιστήμονα. Όταν με περικυκλώνουν οι ωμοφάγοι και με κάνουν ερωτήσεις, μπαίνει στην κουβέντα ο κ. Ραμεζάνη και μιλάει για γλυκόζη και γλυκογόνο. Μια μέρα, κατά τη διάρκεια ενός καυγά, ο κ. Kayhani άρχισε να με βρίζει. Σήκωσε το χέρι του και φώναξε πέντε-έξι φορές: «Αρμένιος, Αρμένιος, Αρμένιος». Λες και τα Αρμενικά είναι ένα είδος κατάρας! Είμαι περήφανος που είμαι Αρμένιος και περήφανος που είμαι Άριος και ζω στην Περσία. Οι Αρμένιοι δεν υπέστησαν ποτέ κακομεταχείριση από Πέρσες συμπατριώτες τους και πάντα απολάμβαναν τον σεβασμό τους. Η δημιουργία μίσους μεταξύ των εθνών είναι ένα από τα χειρότερα πράγματα. Παρόμοιο συνέβη ένα

μέρα κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίασης του διοικητικού συμβουλίου, κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας, ο Δρ. Κάαρ έχασε την ψυχραιμία του για μια στιγμή και άρχισε να με βρίζει ότι είχα ακούσει μόνο από τα στόματα ανθρώπων στο δρόμο στη ζωή μου. Καθόμουν σιωπηλός και παρακολουθούσα απορημένος πώς αυτός ο αξιοσέβαστος άνθρωπος έχασε τον εαυτό του και δεν καταλάβαινε τι έλεγε. Χτύπησε τα χέρια του στο τραπέζι και είπε: «Πήγαινε πάνω και κάτσε στο δωμάτιό σου, εδώ είναι το δικό μας, όχι το δικό σου». Επειδή την προηγούμενη φορά, είχε μετανιώσει για τη συμπεριφορά του και με αγκάλιασε, με φίλησε και ζήτησε συγγνώμη, τον συγχώρεσα. Όμως τη δεύτερη φορά βγήκε εντελώς εκτός ορίων. Έπρεπε να τον διώξουμε μαζί με τον κ. Αζδάνλου, όχι μόνο από το διοικητικό συμβούλιο, αλλά και από τα μέλη του συλλόγου.

Για να με εκνευρίσει ο κ. Ραμεζάνη δεν μου έχει πληρώσει το νοίκι για πέντε μήνες. Μια μέρα ξέσπασε τρελός στο κλαμπ και όταν με είδε να μιλάω σε μερικούς ανθρώπους για την ωμόφαγη, φώναξε «Φύγε από εδώ».
Μετά διέταξε τον εργάτη που μόλις είχε προσλάβει: «Πέτα το έξω». Και αυτός ο εργάτης με έσπρωξε και με πέταξε έξω από τις σκάλες της πόρτας της εισόδου και έπεσα στο έδαφος και το κεφάλι μου χτύπησε σε μοτοσικλέτα και τραυματίστηκε. Αν δεν ήμουν ωμός φαγητής, θα είχα πάθει εγκεφαλικό. Πήγαμε στο αστυνομικό τμήμα και από εκεί στον ιατροδικαστή, αυτός ο εργαζόμενος ήθελε να αθωωθεί και επανέλαβε δυνατά: «Ο Ατέρχοφ λέει ότι αν αγγίξεις το τραπέζι, θα χάσεις βάρος». Είχε μάθει τόσα πολλά από την ωμή κατανάλωση!
Ο κ. Ραμεζάνη ήθελε να δείξει και κάποια χαρτιά στον ανακριτή, αλλά ο ανακριτής τα απώθησε. Σίγουρα, ο κ.
Ο Ραμεζάνι ήθελε να δείξει το περίφημο σύνταγμά του και να αποδείξει ότι είναι ο γραμματέας της κοινότητας και εγώ ο ταραχοποιός. Τι θα μπορούσα να κάνω εδώ; Συγχώρεσα και βγήκα. Αυτή ήταν η τελευταία σκηνή κωμωδίας ή τραγωδίας; Δεν ξέρω; Να απαντήσει ο κ. Ραμεζάνη. Με απείλησε πολλές φορές ότι θα έκανε κάτι για να με αναγκάσει να φύγω γυμνός από την Περσία! Ίσως είναι το έθιμο του γιατί οφείλει τη ζωή του στη φιλοσοφία μου. Είναι κι αυτό ένα είδος ευχαριστίας. Όταν τον ρωτούν: «Τότε πού είναι ο Ατέρχοφ;». Απαντά: «Είναι αντιεπιστήμονας». Εδώ δηλώνω ότι οποιαδήποτε βλάβη στη ζωή και την περιουσία μου είναι από αυτόν (ή ίδιους διεισδυτικούς παράγοντες).

Ο εγωισμός και η άσοφη μνησικακία οδηγούν μερικούς ανθρώπους στο σημείο όπου ο τηλεφωνικός κατάλογος μου περιέχει τα ονόματα όλων των μελών

καταχωρήθηκαν και λείπουν από το γραφείο μου δύο φάκελοι γεμάτοι αγγλικά mail (περίπου χίλιοι). Δεν μπορώ να πω ποιανού μπορεί να είναι αυτή η ποταπή και ανάξια πράξη, αλλά ξέρω πολύ καλά ότι είναι έργο ενός ατόμου που θέλει να έρθει σε επαφή με τους οπαδούς του ακατέργαστου βιγκανισμού και να τους κακοποιήσει. Είναι σαφές ότι αυτός που τα έκλεψε δεν μπορεί να τα χρησιμοποιήσει δημόσια. Όποιος το έκανε αυτό, το έκανε από άγνοια. Συγχωρώ και ζητώ αν νιώσει λίγη ανθρωπιά στην καρδιά του, αφού πάρει το νόημά του από αυτούς, να μου στείλει αυτά τα γράμματα. γιατί αυτά τα γράμματα θα είναι εξαιρετικά σημαντικά και πολύτιμα για μένα και για την ιστορία του ακατέργαστου βιγκανισμού στο μέλλον.

Τώρα που δεν πάω στο κλαμπ, οι περιποιημένοι άνθρωποι έρχονται στον δεύτερο όροφο της βίλας μου για να ευχαριστήσουν και να πάρουν πληροφορίες και να αγοράσουν βιβλία. Δημιουργήσαμε μια κοινότητα με μια φιλοσοφία γραμμένη στο βιβλίο της ωμής τροφής. Όποιος δεν αποδέχεται αυτό το βιβλίο δεν μπορεί να γίνει μέλος αυτής της κοινότητας. Οι γιατροί που θέλουν να γίνουν μέλη της ένωσης raw vegans, θα πρέπει να κλείσουν τα γραφεία τους και να μην γράφουν συνταγές ή δηλητήρια σε ασθενείς, αλλά τελικά είναι γιατροί και δεν μπορούν να εγκαταλείψουν εντελώς τις λάθος γνώσεις τους, και αν το κάνουν, δεν έχουν τίποτα να κάνει και δεν έχει τίποτα να πει. Κάνουν διαλέξεις στη λέσχη μας για βιταμίνες, πρωτεΐνες και ιδιότητες των φυτών. Αυτά τα λόγια είναι απλώς ανοησίες, μύθοι, φαντασία και κατασκεύασμα. Στην αρχή έκαναν διαλέξεις τρεις φορές την εβδομάδα, αργότερα μια μέρα την εβδομάδα και μόνο για μία ώρα. Σύντομα ο κόσμος θα κουραστεί να ακούει αυτές τις λέξεις και θα ξεμείνει από λέξεις, τι θα κάνουν μετά; Πόσο μπορούν να κοροϊδεύουν τους ανθρώπους;

Άλλωστε, αν μια μέρα, ο Ραμεζάνι εμβαθύνει τις σπουδές του και αποδεχτεί τα λάθη του, εγκαταλείψει την ιατρική επιστήμη, επιστρέψει στη φύση και υποταχθεί στους νόμους της φύσης, είμαστε ανοιχτοί να τον δεχθούμε και θα αγνοήσω τις δυσκολίες που μου έχουν γίνει. Δεν υπάρχει μνησικακία στην ηθική των αληθινών ακατέργαστων βίγκαν, είμαστε συγχωρητικοί.

Ο Raw-Veganism στέκεται ψηλότερα
από όλες τις επαναστάσεις στην ιστορία

Η κα Astrie με μια ομάδα ωμά-βίγκαν παιδιά από το ορφανοτροφείο



Μια ομάδα ωμά-βίγκαν παιδιών στο ορφανοτροφείο Nancy Anna Zabler στην Αυστραλία



Arshavir Ter Hovannessian



Ένα παράδειγμα αληθινού ανθρώπου, ο εμπνευστής ενός νέου κόσμου χωρίς ασθένειες, φτώχεια, πείνα, πόλεμο και φόνο, ένα παράδειγμα ενός εντελώς ωμού βίγκαν του 20ου αιώνα, ο Anahit, ο 20-η χρονη κόρη του Aterhov, η οποία δεν έχει καταναλώσει ούτε μια μπουκιά μαγειρευτά και δεν έχει πάρει ποτέ φάρμακα ή εμβόλια.



15χρονη Anahit (έγχρωμη εικόνα)

10χρονη Anahit (έγχρωμη εικόνα)

Λογότυπο του Tehran Raw-Eating Society



Τεχεράνη – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Πόλη της Τεχεράνης,
Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Τηλ: 828878

Υπογραφή συγγραφέα

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.